

ダイニングメニュー

さつまいもの甘みとあんのやさしい味

あんかけ芋がゆ



■材料〈4人分〉

ごはん	300g
さつまいも	200g
ちりめん	30g
水	500ml
塩	小さじ1/2
だし汁	300ml
みりん	大さじ2
うす口しょうゆ	大さじ2
しょうが汁	少々
水溶き片栗粉	大さじ2~
青ねぎ(小口切り)	2本分

■作り方…調理時間約20分

- ①さつまいもは1cmの角切りにし、ラップをして電子レンジにかける。
- ②鍋に水・ごはんを入れて、コトコト煮込む。ごはんが軟らかくなれば、①・ちりめん・塩を入れ、煮る。
- ③別の鍋にだし汁・みりん・うす口しょうゆを入れ、沸かし、しょうが汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に②を盛り、③をうつつらはり、青ねぎをのせる。



- ・さつまいも・ちりめんを軟らかく仕上げたいときは、少し早めに入れ、煮込む時間を増やしてください。
- ・梅干しや明太子をのせてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 258 kcal

