

副食

山いも田楽

[1人分] エネルギー：92kcal 塩分：1.9g



材料 [4人分]

- 山いも（長いも）：200g
- くるみ：3粒

【A】

- みそ：大さじ3
- みりん：大さじ2
- 和風だし汁：大さじ4

作り方

1

山いもは洗って皮をむき1.5cmくらいの厚さの半月切りにします。

2

湯を沸かし"1"を入れ、20秒くらい茹でたらザルに上げます。

3

くるみを刻み、すり鉢ですりつぶし【A】の材料を加え混ぜます。

4

"2"を2～3個並べて串を打ち、"3"のみそだれを塗ってオーブンで焦げ目をつけます。

【ワンポイントアドバイス】

- 山いもに含まれるムチンというネバネバ成分が、疲労回復に役立ちます。