



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。