

# きくいもの出汁煮

副菜

## \*材料 (3人分)

- ・きくいも (皮むき済) **200 g**
- ★水 **50ml**
- ★砂糖 小さじ**1**
- ★鶏ガラスープの素 小さじ**1/2**



## ～栄養価 (1人分)～

- ・エネルギー 49kcal
- ・たんぱく質 1.3g
- ・脂質 0.3g
- ・食物繊維 1.3g
- ・食塩相当量 0.2g

## \*作り方

- ①きくいもの皮をむき、食べやすい大きさに切る (2cm角位)
- ②耐熱ボウルに①と★を入れて、ふんわりラップをかける。
- ③電子レンジ 600W 5分～8分 加熱する。  
(竹串がスッと刺されればOK。)
- ④加熱が終わったら、全体をざっくり混ぜて味を均一にまわす。