

## \*さつまいもとにんじんのだし煮

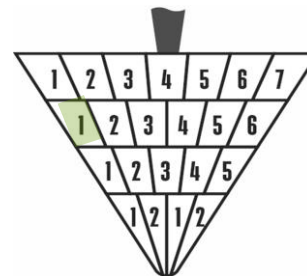
副菜1sv



### 《ポイント》

さつまいもやにんじんの甘みを利用した料理です。食塩は、1人ひとつまみ(0.2gと想定)入れましたが、この入れ具合でも、食塩量が変わってきますので気をつけましょう。

栄養成分表示	1人分
エネルギー	109kcal
蛋白質	1.7g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.4g



## 材料と作り方

副菜 1sv

材料 (2人分)	分量	備考	作り方
さつまいも	140g		① さつまいもとにんじんは、1cm幅の輪切りにする。
にんじん	60g	1/3本程	
★だし汁	400ml	2カップ	② 鍋に★印と①を入れて、さつまいもがやわらかくなるまでコトコト煮る。
★食塩	ふたつまみ	0.4g	



(材料2人分)

作成協力：箱根町食育サポートメイト六彩会