

長芋の白煮

	材料(2人分)					
	長芋	120g	生麩	10g	白しょうゆ	小さじ 1
A	みりん	小さじ 2/3	だし汁	100ml		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カリウム	
	55kcal	2.0g	0.2g	0.5g	263 mg	



作り方

1. 長芋は皮をむき乱切りにし、酢水につけておく。
2. 長芋と生麩を A で煮含める。