

じゃがいもの味噌がらめ

<材 料> 2人分

| | |
|-------|-------------|
| じゃがいも | 大1個(140g) |
| みそ | 大さじ1/2弱(8g) |
| 砂糖 | 大さじ1/2(5g) |
| みりん | 小さじ1/2(3g) |
| 水 | 小さじ2(12g) |
| 揚げ油 | 適量 |

<作り方>

- ① みそ、砂糖、みりん、水を小鍋に入れ、よく混ぜながら火にかけて練り味噌を作る。(または電子レンジで加熱してもよい)
- ② じゃがいもは、適当な大きさの乱切りにして水にさらす。
- ③ じゃがいもをザルにあげ、水気を拭いて油で揚げる。
- ④ ③を①にからめる。

<栄養量> 1人分

| | |
|-------|--------|
| 熱 量 | 93kcal |
| たんぱく質 | 1.6g |
| 脂 質 | 2.4g |
| 炭水化物 | 16.5g |
| 糖 質 | 15.4g |
| 食物繊維 | 1.1g |
| 食塩相当量 | 0.5g |