

里芋のともあえ

冷凍里芋でもOK！



★材料（2人分）

里芋	200g
白みそ	大さじ2
白いりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ2

《1人分栄養価》

エネルギー	168kcal
たんぱく質	5.0g
食塩相当量	1.0g

★作り方

- ①里芋は柔らかく茹で、水気を切る。
- ②すり鉢でごまをすり、白みそ、砂糖、だし汁でのばす。
- ③里芋の半量をすり鉢に入れてつぶす。残りの里芋を加えあえる。全体を軽くつぶす。