

《材料》 (4人分)

サツマイモ 200g  
塩昆布 5g

A ( 上白糖 大さじ3  
薄口しょうゆ 大さじ2  
みりん 小さじ2  
だし汁 カップ1 )



鉦脈社

## さつまいもと塩昆布の煮物

### 薄切りにして塩昆布と煮る

1. サツマイモは長さ3cm、厚さ2mmにカットし、水にさらします。
2. 塩昆布はキッチンはさみを使って1cmの長さにカットします。
3. 鍋にAの合わせ調味料を入れ、水気を切ったサツマイモと塩昆布をいれてクッキングペーパーで落としぶたをします。
4. 鍋を火にかけ、沸騰してきたら弱火にして15分ほど煮ます。

ソフト食  
1

エネルギー  
89kcal

塩分  
1.1g

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)