

## ■里芋のバター煮込み



### ●材料 2人前

190cal (1人前)

|      |           |
|------|-----------|
| 里芋   | 3個(230g)  |
| 玉ねぎ  | 1/2個(90g) |
| ベーコン | 10g       |

|     |       |
|-----|-------|
| 調味料 |       |
| 白だし | 大さじ2  |
| 水   | 200ml |
| バター | 15g   |
| みりん | 大さじ1  |

|     |      |
|-----|------|
| 醤油  | 小さじ1 |
| 小ねぎ | 少々   |

\*材料の量はお好みに合わせて調整ください

### ●作り方

- ①さといもは表面を水で洗い、耐熱皿に並べラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱し皮をむき1/2に切る。玉ねぎはくし切り、ベーコンは5mm程度の薄切り。
- ②鍋に調味料をいれ、さといも、玉ねぎ、ベーコンをいれて弱火で10分煮込む  
その後醤油を入れてさらに2分煮込み、こしょうを少々いれて全体を絡ませて器にもり  
お好みに小ねぎを散らす。