

★副菜★（体の調子を整える）



じゃが芋の煮物

ツナの旨味を含んだじゃがいもは、何とも言えないおいしさです。シンプルな材料で、どんなおかずにも合いやすい副菜です。

【材料】（4人分）

- ・じゃがいも…260 g
- ・ツナ缶…40 g
- A
 - ・酒…4 g
 - ・砂糖…6 g
 - ・しょうゆ…8 g



【作り方】

1. じゃがいもをよく洗い、皮をむいて一口大に切ったら水にさらす。
 2. 鍋にじゃがいも、ひたひたの水を入れたら火にかける。
 3. 沸騰したらツナ缶（水煮缶は汁ごと、油漬の場合は軽く油をきってから）とAの調味料を加え、じゃがいもに火が通るまで煮る。
 4. 汁気が最初の1/3くらいになるまで飛んだら火を止める。
- * 新じゃがいもを使う場合はよく洗って皮ごと使ってもおいしくできます。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー75kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 2.4g、塩分 0.4g

