

チカラ

里芋の力



高血圧予防に効果のあるといわれているカリウムが多く含まれており、また食物繊維も豊富なため便秘解消にも期待できるといわれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



餅入り芋煮汁

調理時間
20分

1人分
467kcal

餅入り芋煮汁

調理時間

20分

1人分

467kcal

【材料/4人前】

サトウの切り餅	4個
里芋	300g (6個)
牛切り落とし	200g
えのきだけ	50g
こんにゃく	100g
ごぼう	1/2本
ねぎ	1本

A	水	1000ml
	だしの素	小さじ2

B	酒	大さじ4
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ5

【作り方】

- ①里芋、こんにゃくはひと口大に切る。えのきだけは小房に分け、ごぼうはさがき、ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にA、里芋、こんにゃく、ごぼうを入れて煮る。火が通ったら牛肉を入れ、Bで味付け、えのきだけとねぎを加える。
- ③②を器に盛り、2分割にして焼いた餅を入れる。