

里芋のおかかバターしょうゆ

1人分のエネルギー： 89 kcal 塩分： 0.6 g

材料（2人分）

里芋（中）	4個
バター	10g
しょうゆ	小さじ1
かつお節	小袋1パック（3g）

作り方

- ①里芋は皮をむいて半分に切る。
- ②耐熱ボウルに里芋を入れてラップをかけ、やわらかくなるまでレンジ加熱する（600wで4分程度）
- ③加熱時に出た水分を切り、熱いうちにバター、しょうゆを入れ、味をなじませて、かつお節を加えて出来上がり。



かつお節がバターしょうゆを吸ってうまみがアップします。
里芋のねっとりした食感によく絡み、ごはんによく合うおかずです。
冷凍里芋を使うと皮をむく手間が省けて5分程で出来上がります



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
里芋の「タロバルくん」