

サトイモとベーコンのバターしょうゆ煮

<主な材料・3人分>

サトイモ（皮つき）	300g
ブロックベーコン	100g
タマネギ	2分の1個
パセリ	少々
バター	10g

<調味料 A>

しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 2分の 1



<作り方>

- ① サトイモはよく洗って皮をむき、一口サイズに切る。タマネギは薄切り、パセリはみじんぎりにしておく。
- ② ベーコンは5mm角の拍子切りにする。熱したフライパンに入れて焼色がつくまで炒め、皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンにサトイモとタマネギを入れ炒める。サトイモの表面に焦げ目が少しついたら、調味料 A とサトイモがかくれるくらいの水(分量外)を、入れて煮る。
- ④ サトイモに竹串がすっと通り、水分がほぼなくなったら、ベーコン、バターを加え、全体にバターをからめるように炒め煮る。
- ⑤ パセリをかけて完成。

【エネルギー 174kcal タンパク質 4.6g 塩分 1.2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)