



朝9時までに食べる → 1日ジャキッ!

めざましごはん

作り置きレシピ No.12

副菜

切りこんぶとさつま芋の煮物

レシピ



主食 ごはん(200g)

主菜 いり豆腐

副菜 切りこんぶとさつま芋の煮物 <レシピ>

その他 落とし卵のみそ汁

切りこんぶとさつま芋の煮物:材料

切りこんぶ(乾) …… 5g

さつま芋 …… 60g

水 …… 50cc

醤油 …… 大1/2

みりん …… 大1/2

切りこんぶとさつま芋の煮物:作り方

1. さつまいもを半月切りにし、下茹でする。
2. 鍋に水、醤油、みりん、1、切りこんぶを入れて火にかける。さつまいもに味が染み込むまで煮る。



1日の食事バランスを考えると、主菜といわれるおかずが多くごはんが少ない人が多いそうです。1日の食事バランスを保つためにも、ごはんを中心に3食きちんと食べましょう。