



所要時間



20分

【材料】(2人分)

- ・九条ねぎ…4本
- ・さつまいも…大1本
- ・だし汁…300ml
- A 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ①九条ねぎは5cm程の長さに切る。さつまいもは1cmの輪切りにする。
- ②鍋にだし汁とさつまいもを入れ、火にかける。煮立ったらAと九条ねぎを加え、さつまいもに火が通るまで煮る。

【栄養成分など】(1人分)

- ・エネルギー 240kcal
- ・食塩相当量 1.6g

子どものころから食べていた京都のおばんざいです。

