



# じゃがいもの粉ふき煮(みそ味)

♡材料（4人分）♡

- |         |      |
|---------|------|
| • じゃがいも | 250g |
| • みそ    | 大さじ1 |



♡♡作り方♡♡

- ① じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② やわらかくなったら煮汁を大さじ2杯程度残してみそを入れてとき、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)