



かるしお®しょうゆを使った、今が旬！新じゃがが甘辛煮

材料 (3人分)

- 新じゃが 小芋 300g
(普通サイズでもOK!)
- ごま油 大さじ1/2
- ★水 200cc
- ★みりん 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1



食品成分表
こいくちしょうゆ比

52.4% 減塩

- 丸大屋 マルジュウしょうゆ特撰減塩 大さじ1
- ごま お好み

作り方

1. 新じゃがいもは皮付きのままよく洗う。
2. 新じゃがいもを耐熱容器に入れ、電子レンジ**600w**で**3分**加熱する。
3. 鍋にごま油を熱し、新じゃがいもを炒める。
4. 新じゃがいもに油が回ったら、★を加え、ひと煮立ちさせる。
5. ひと煮立ちしたら、しょうゆを加え、時々転がしながら、照りが出るまで煮詰める。
6. 器に盛り、仕上げにごまをふりかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	122kcal	脂質	4.0g	カリウム	441mg
たんぱく質	3.0g	炭水化物	22.9g	食塩相当量	0.4g



このマークが目印！

かるしお®認定商品

「減塩」で「おいしい」製品を
国循が審査し、かるしお®認定基準を
満たした製品に対して、
かるしお®認定マークの表示が
認められています。

