

副菜

# じゃがいもとにんじんの メープルシロップ煮



～牛乳で煮ておやつにしても！～



一人分の栄養価 エネルギー 104kcal たんぱく質 1.2 g 食塩相当量 0.2g

## 材料(2人分)

じゃがいも	1個 (100g)
にんじん	1/3本 (60g)
メープルシロップ	小さじ2
バター	10g
水	適量

## 作り方

- 【1】じゃがいもは1cm角の棒状に切り、にんじんはじゃがいもより少し細めの棒状に切る。
- 【2】鍋にじゃがいも、にんじん、ひたひたの水を入れ、メープルシロップとバターを加えて火にかけて、沸騰したら弱めの中火にし、ふたをして煮る。
- 【3】じゃがいもとにんじんがやわらかくなったら、ふたを取り、強火で煮詰める。