

ごぼうと人参のみそじゃが和え



<材料> 子ども4人分

(作り方)

ごぼう 1 / 2本

① ごぼうは縦半分にし、2cmの長さに切る。

人参 1 / 3本

人参は、2cmの長さのスティック状に切る。

じゃが芋 1個

② じゃが芋は皮をむき、1cm角に切って茹でておく。

油 適量

かつおだし 200cc

③ 鍋に油を引き、ごぼうと人参を軽く炒めてから、かつおだしを入れて煮る。

牛乳 120cc

砂糖 大さじ2

④ ③にAの調味料と②を入れて、じゃが芋が煮崩れるまで煮詰める。

バター 6g

みそ 小さじ2

⑤ ④をヘラで混ぜ、全体がなじんだら出来上がり。

A