



## 炊飯器を使った 里芋煮

### 材料(8人分)

- 里芋…2パック(1kg)  
皮をむいて正身700g
- ベーコン うす切…60g
- 砂糖…10g
- しょうゆ…小さじ2
- バター…大さじ1
- コンソメ…小さじ1
- 水…200cc



① 里芋は皮をむき、だいたいの大きさをそろえます。



② 材料を全て炊飯器に入れ、炊き込みご飯モードでスイッチを入れます。



③ スイッチが上がったら器に盛り付けます。



栄養量	・エネルギー…100kcal	・脂質…4.3g	・カルシウム…9.9mg	・食物繊維…2.0g
	・たんぱく質…2.5g	・炭水化物…13.1g	・鉄分…0.5mg	・食塩相当量…0.5g