

インカのめざめを使ったレシピ

# インカの甘味噌和え



## < 材料 >

- ・インカのめざめ … 250g
- ・味噌 … 大さじ3
- ・砂糖 … 大さじ2

## < 作り方 >

1. 油をひいた鍋にインカのめざめを入れる。  
蓋をして中火で火にかける。
2. 爪楊枝が刺さるくらいになったら、  
別のお皿に移す。鍋の余分な油を  
軽く拭き、味噌と砂糖を入れ弱火で温める。
3. 砂糖が溶けたら火を止めて、インカのめざめを  
鍋に戻し、和えたら完成。

インカのめざめ  
北海道産じゃがいも  
100gあたり: 109kcal



イースタンフーズ株式会社