いもなます

材料（4人分）

じゃがいも	中2個	砂糖	大さじ4
人参	10g	塩	少々
油	大さじ2	唐辛子	お好みで
酢	大さじ3		

1人分の成分　◎エネルギー 122kcal ◎いも 50g ◎塩分 0.5g

作り方

1. じゃがいもと人参は千切りにする。
2. ボウルにじゃがいもを入れ、水を替えながらさらして、でんぷんをのぞく。
3. ざるや布巾などで、水気をよく切る。
4. 鍋に油を熱し、3をさっと炒め、すぐに酢を入れて炒める。
5. 酢以外の調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。

健康長寿 Point

北信濃に伝わる郷土食です。江戸時代からお祝いの席の料理として作り伝えられています。じゃがいもを炒める時、すぐに酢を入れることでシャキシャキした歯ごたえが楽しめます。