



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 長芋をたくさん食べよう! 長芋とアボカドのわさびドレッシング和え



お野菜  
まるごと  
食べま専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

すりおろす  
だけじゃない!  
れごと使える  
長芋のいろんな  
食べ方を知って  
おいしく  
食べよう!

一人あたりのエネルギー <b>193kcal</b>	食塩相当量 <b>1.6g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

長芋	100g
アボカド	1/2個
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A サラダ油	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1/2
わさび	適量
刻みのり	適量

### ■作り方

- ①Aの材料を合わせる
- ②長芋は皮をむき、1.5cm程度のさいの目切りに、アボカドは種を避けて縦半分になり、皮と種を取り除いて、1.5cm程度のさいの目切りにする
- ③ボウルに②と①を入れて和え、器に盛り刻みのりをかける

cooking memo