



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.



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

長芋をたくさん食べよう！ 長芋チーズボール

一人あたりのエネルギー 185kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

長芋 250g
パルメザンチーズ 大さじ3
片栗粉 大さじ3
コンソメ顆粒 小さじ1/2
サラダ油 適量

■作り方

- ①長芋は、皮を剥いて適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで7分程度やわらかくなるまで加熱する
- ②①をフォークなどで潰し、パルメザンチーズ、片栗粉、コンソメを加えて混ぜ合わせる
- ③水で手を濡らし、②を6等分しひと口大のボール状に丸める
- ④サラダ油を170℃程度に熱し、こんがりと揚げる

cooking memo