



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！ 長芋マッシュサラダ

| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 176kcal | 食塩相当量 0.6g | 調理時間 約20分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

長芋 300g
ベーコン 40g
マヨネーズ 大さじ2
塩・こしょう 適量

■作り方

- ①長芋は、皮を剥いて、縦半分に切り、5mm程度の半月切りに、ベーコンは短冊切にする
- ②耐熱容器に長芋を入れ、上からベーコンをのせ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで6分程度加熱する
- ③ラップを外し、あたたかいうちにフォークなどで長いもお好みのつぶし加減につぶす
- ④粗熱が取れたら、マヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える



少し暖かい状態でも、冷蔵庫で冷やして食べてもおいしくいただけます！

cooking memo