



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

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！
れごと休める
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！

長芋ナゲット



一人あたりのエネルギー 195kcal	食塩相当量 0.7g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

長芋	200g
鶏ミンチ(むね)	300g
おろしにんにく	2cm
A おろししょうが	2cm
片栗粉	大さじ3
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2・1/2
サラダ油	適量

■作り方

- ①長芋は皮ごとすりおろす
- ②ボウルに①とAを入れ混ぜ合わせる
- ③サラダ油を170℃程度に熱し、②をスプーンですくって入れ、こんがりとし、色づくまで揚げる

cooking memo