



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.



お正月で疲れ気味の胃を休めよう

とろろ汁



一人あたりのエネルギー 60kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

長芋……………200g
だし汁……………200ml
A 塩……………小さじ1/4
しょうゆ……………小さじ1/4
青のり……………少々

■作り方

- ① 長芋は皮を剥き、大きめのボールに擦りおろす
- ② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったらAを加えて味を調える
- ③ ①に少しずつ②を加えて混ぜる
- ④ ③を器に盛り、青のりをかける



ごはんにかけても美味しく召し上がれます♪

cooking memo