

レシピ: “長芋のごま味噌炒め”

準備時間

5分

調理時間

10分

分量

1人分

“長芋のごま味噌炒め”

材料・ソース (1人分)

作り方

材料

長芋 50g
片栗粉 7g
枝豆 10g
ごま油 小さじ1/2

たれ

白いりごま 小さじ1
みりん 小さじ1
減塩醤油 小さじ1/6
味噌 小さじ1/3
はちみつ 小さじ1/2
水 小さじ1

- ① 長芋は皮をむき、1cm幅の拍子木（ひょうし）切りにする。
- ② ポリ袋に長芋と片栗粉入れよく混ぜる。
- ③ 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、長芋を5分ほど焼く。
- ④ たれの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 長芋に焼き色がついたら、たれを入れ、1分ほど炒める。
- ⑥ 最後に枝豆を入れ軽く炒めて完成。

<お料理メモ>

★長芋はとろろ芋や千切りにして食べる人が多いと思いますが、加熱することで生とは違った食感やおいしさを楽しむことができます。ぜひお試しください！！



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.3

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)