

五月とろろ



材料(2人分)

- | | | | | | | | |
|-------|---|---|-----|------|---|---|------|
| ・長芋 | … | … | 50g | ・砂糖 | … | … | 4g |
| ・大根 | … | … | 60g | ・白だし | … | … | 3g |
| ・人参 | … | … | 20g | ・だし汁 | … | … | 60ml |
| ・干し椎茸 | … | … | 2g | | | | |
| ・小葱 | … | … | 2g | | | | |

- ①大根、人参は洗って皮をむき、さいの目に切る。
干し椎茸は水で戻し、同じくさいの目に切る。
- ②鍋に大根、人参、干し椎茸、砂糖、白だし、だし汁を入れ、味がしみ込むまで煮る。
- ③長芋は洗って皮をむき、すりおろす。
- ④②を器に盛り、③を上からかける。
- ⑤小葱は小口切りにし、上に飾る。

※だし汁は、椎茸の戻し汁でも代用できます。

エネルギー
34kcal

塩分	0.3g
コレステロール	0mg
たんぱく質	1.0g

ワンボ'イント
アト'ハ'イズ

長芋は食欲がない時でも食べやすい食材です。
ネバネバ食品には、疲れをとる効果があります。