

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2 2

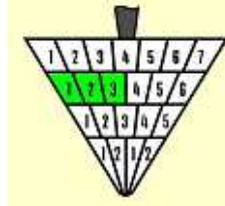
長芋のとろろ焼き

(調理時間 約20分)

レシピ提供：八戸市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜3つ



エネルギー	244kcal
タンパク質	6.5g
脂質	6.9g
塩分	1.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長芋...	400g
小ねぎ...	4本
塩...	適量
こしょう...	適量
片栗粉...	大さじ2~3
バター...	15gくらい
かつおぶし...	適量
ポン酢...	お好みで



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・外はかりっとしていますが、中は長芋の粘りとふっくら感があります。
- ・塩、胡椒だけでもおいしいですが、ポン酢をつけてもおいしいです。



作り方

長芋をすりおろす。小ねぎは小口切りにする。塩・こしょうを適量混ぜ合わせる。

に片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。

フライパンにバターを溶かし、を適度な大きさに広げ、表面に焼き目がつくまで両面焼く。

皿に盛り、かつおぶし、小ねぎをのせる。お好みでポン酢をつける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。