

# とろろのふわふわ焼き



## < 材料 >

◎味付ながいもとろろ…300g  
めんつゆ…大さじ1 塩コショウ…ふたつまみ  
卵…1個 ねぎ…少々 紅しょうが…20g  
きざみのり…少々

## < 作り方 >

- 1.ボウルに解凍した味付ながいもとろろとめんつゆ、卵、紅しょうが、塩コショウを入れよく混ぜる。
- 2.スキレットにサラダ油を入れ熱し、1を弱火で3～5分焼く。
- 3.焼けたら、ねぎ、きざみのりを振って完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社