

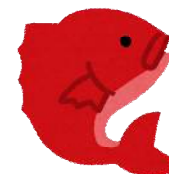
味付ながいもとろろJAX使った

和風とろろスフレ



< 材料 >

- ・味付ながいもとろろ … 100g
- ・白身魚 … 50g(たら、鯛等お好みで)
- ・卵 … 1ヶ ・酒 … 少々
- ・塩 … ひとつまみ ・三葉 … 少々



< 作り方 >

1. 味付ながいもとろろを解凍しておく。
2. 卵を卵白と黄身に分け卵白を泡立て器でメレンゲにする。
3. 白身魚を一口大に削ぎ切りし塩と酒をふりなじませる。
4. 1と黄身をまぜ、更に2とあわせる。
5. 小さな土鍋または焔烙に3を敷き4を注ぎ入れる。
6. 蓋をして約5分直火にかける。
7. 火が通ったら三ツ葉を散らし出来上がり。

味付ながいもとろろJAX
国産長芋使用
100gあたり: 43kcal



イースタンフーズ株式会社