

味付ながいもとろろJAX使った

ねばねばとろろダシ



< 材料 >

- ・味付ながいもとろろ … 100g
- ・きゅうり … 1本 ・なす … 1本
- ・大葉 … 4枚 ・みょうが … 1個



< 作り方 >

1. なすときゅうりをみじん切りにしボウルに入れる。
2. 小さじ1/2くらいの塩を加えて混ぜ合わせ5分程おく。
3. なすときゅうりから水分が出てきたら水気を絞って別のボウルに移す。
4. みじん切りにした、みょうが・大葉・味付ながいもとろろを3に加え混ぜ合わせる。お皿に盛り付けて完成。

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