

# 長芋とマグロのだし和え



## ＜ 材料 ＞

◎冷凍長芋スティックCLS-Q…100g  
まぐろ…100g 醤油…大さじ1  
白だし…小さじ1

## ＜ 作り方 ＞※長芋スティックを解凍しておく。

- 1.まぐろを長芋スティックと同じ程度の大きさに切る。
- 2.1と長芋スティックに醤油と白だしを入れよく和えて10分程漬ける。
- 3.盛り付けて完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社