

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

12/10 水



B
コース

12/11 木



長芋と からしまヨ昆布の和え物

材料〈2人分〉

 からしまヨ昆布 … 1/2パック

長芋 …………… 200g

- ① 長芋は皮をむいて1 cm幅に切り、やわらかくなるまで煮る。
- ② ①の水気を切ってボウルに入れ、熱いうちにつぶす。
- ③ ②にからしまヨ昆布を加えて混ぜ、器に盛る。

※ 残ったからしまヨ昆布はおにぎりの具にしたり、卵焼きに混ぜるなどしてお召し上がりください。

約117kcal 1人分