

料理名 ヤーコンと長芋のかつお節和え



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
46	1.1	0.2	9.6
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
9	1	0.7	0.4

(4人分)

材料	めやす	分量
ヤーコン		150 g
長いも		100 g
Aの調味料		
酢-A	大さじ2	30 g
砂糖-A	小さじ2	6 g
薄口しょうゆ-A	大さじ1/2	9 g
かつお節-A		2 g

<作り方>

- ① ヤーコンは3～4cm長さの千切りにして水にさらす。
- ② 長いもも同じ様に千切りにする。
- ③ Aをあわせ、三杯酢を作り、水切りした①と②を和える。
- ④ 器に盛りかつお節をかけ出来上り。
※もずくで和えてもおいしいです。

簡単だけど、とっても美味しいですよ。

レシピ：豊能町食生活改善推進員協議会