



非常に栄養価が高く、滋養強壮や疲労回復に効果大のとろろ。香りの格別な宇和島の『きぬ青のり』を使用で更に食欲アップです！簡単に栄養が摂れるため、お子様やお年寄りにもおすすめです。

栄養満点 青のり香るとろろ

材料

長芋 / 山芋	1袋 (250-300g)
かつお昆布出汁	約 50ml
卵	1個
醤油	小さじ 1 ~
青のり *	小さじ 1/2
白ごま	大さじ 1

* 微粉末の青のりは小さじ 1/2、通常のは小さじ 1

作り方

1. かつお・昆布出汁を用意し、50ml 程にとって冷ましておく。
2. 長芋は皮をむいて、すり下ろす。(手袋をしないとかゆくならない)
3. 2に溶き卵を加えてフワッと空気を入れるように混ぜたら、出汁を少しずつ混ぜながら加えて、お好みの柔らかさに調節する。(50ml 全て使わなくても良い)
4. 醤油・青のり・白ごまも加えて混ぜる。
5. ご飯にかけて召し上がれ。味はお好みで醤油で調節してくださいね。