

山芋のバターしょうゆ炒め



材料（2人分）

長芋 10cm

塩 少々

バター 5g

しょうゆ 小さじ1/2

海苔 少々

《1人分の栄養価》
エネルギー 85kcal

 塩分 0.8g

作り方

- 1 長芋の皮をむき、5~6mm 四方の短冊にする。
- 2 フライパンにバターを入れて長芋を弱火で炒め、こんがりと焼く。
- 3 塩、しょうゆを入れて、からめるように炒める。好みに海苔を刻んでのせる。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

ぬめりが嫌な場合は、長芋を切ってから酢（分量外）をさっとかけてください。
香ばしく、食べやすい1品です。