

ハッシュド長いも

材料 (2人分)

長いも ... 10cm
(200g)

(片栗粉 ... 大さじ1
塩こしょう ... 各少々)

サラダ油 ... 適量

めんつゆ ... 大さじ1
(2倍濃縮)

細ねぎ
刻みみり) あればで
いいです。
適量

冷もちもちした食感が
いいんですよ〜

作り方

- 1 長いもの皮をむき細切りにする。
- 2 片栗粉、塩こしょうを①にふる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し両面をこんがり焼く。
- 4 焼けたら鍋肌ごしにじゅっとたろあ。
- 5 器に盛り、細ねぎ刻みみりをかけていただく。

