



鯛と山芋どんぶり

主食

主菜

520kcal 塩分1.2g

【材料(2人分)】

- 鯛の焼いた身…150g
- 山芋…150g
- 卵…1個
- うすくちしょうゆ…小さじ2
- しょうがのせん切り…少々
- ねぎの小口切り…少々
- ごはん…茶わん2杯

【作り方】

- ①素焼きの鯛の身はほぐす。
- ②山芋はすりおろす。
- ③①と②をすり鉢に入れてよくすり、卵とうすくちしょうゆも入れてさらによくする。
- ④③をごはんの上にかけて、しょうがとねぎを薬味に添える。



★アピールポイント★

鯛の身でよくだしが出るのでとてもおいしいです。

