

長芋は洗ったあと表面が乾くまで少しおいてから作業すると手がぬるぬるしないのでやりやすいです。



- ① 長芋を洗い、表面が乾くまでおいておきます。
- ② 端から使う分だけ皮をむきます。手で持つ所は皮をむかないでおきます。
- ③ 皮の部分を持ってスライサーで千切りにします。(残り半分を使う時は手を切らないよう気を付けて作業してください。)
- ④ ボトル入りなめ茸を40gくらい絞り出して軽く混ぜます。

おすすめ食材

信州産えのき茸使用 **ボトル入りなめ茸**

化学調味料不使用!そのまま押し出してお手軽にトッピング。信州えのき茸を使用し、化学調味料不使用で仕上げました。そのまま押し出して使えるボトル入りタイプなので便利で衛生的にご利用いただけます。



ボトル入りなめ茸を使った **えのきとろろ**

材料(2人分)

- 長芋 千切り…200g
- ボトル入りなめ茸…40g



栄養量	・ エネルギー……………79kcal	・ 脂 質……………0.3g	・ 食塩相当量……………0.5g
	・ たんぱく質……………2.7g	・ 炭水化物……………16.9g	