



- ①里芋をよく洗い泥をしっかりと落とします。たっぷりの水で皮付のままゆでます。竹串がスツと通るまでしっかりゆで、ザルに上げ水気を切ります。
- ②皮をむき(表面がすこし乾いてからのほうがむきやすいです。)、万能焼きだしパックの袋を切って中身を振りかけ出来上がりです。



里芋の「万能焼きだしパック」和え



材料(4人分)

- 里芋(写真は小芋)…1袋(500g)
- ツルヤオリジナル
万能焼きだしパック…2パック

おすすめ食材

ツルヤオリジナル 食塩・砂糖不使用 万能焼きだしパック

国産原料の焼き鰹・焼きいりこ・焼き昆布・焼き椎茸・焼き牡蠣・焼きあごを使用。自然な旨み、風味が出るよう「食塩・砂糖 不使用」にしました。袋のまま2分ほど煮出すだけで本格的な旨みだしがとれます。袋を破って調味料としてもご利用いただけます。



栄養量	・エネルギー……………61kcal	・脂 質……………0.1g	・食物繊維……………2.4g
	・たんぱく質……………2.2g	・炭水化物……………14.6g	・食塩相当量……………0.05g