

大和芋料理の定番！

とろろご飯

【材料(4人分)】

大和芋……………200g(約1本)
めんつゆ……………15mL(大さじ1)
米飯……………人数分

【作り方】

- ①大和芋の皮をむく。
- ②おろし器ですりおろし、深めの器に入れる。
- ③②にめんつゆを加え、よく混ぜる。
- ④温かい米飯にのせてできあがり。

ポイント

大和芋をすりおろすときは、キッチンペーパーなどでくるむとすべりにくくなります。

