

めかぶと長芋のわさび和え



材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
めかぶ	50g		
長芋	70g		
わさび	少々		
特撰つゆ	小さじ1		

作り方

- ①めかぶは水気を切っておく。
- ②長芋は皮をむき、袋に入れ、めん棒などで叩いてつぶす。
- ③①・②・特撰つゆを合わせて器に盛り、わさびを添える。

料理特徴

身体に良いねばねば食品どうしの一品です。