

# 長いもの 塩昆布和え

【1人分】

●エネルギー 80 kcal ●塩分 0.5 g

## 材料(2人分)

たたき長いも	150g
塩昆布	1つかみ
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1

作り方は  
下に掲載



## 作り方

① 全ての材料を混ぜ合わせる。

※お好みでねぎをトッピングする。

たたき長いも

## 作り方

① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れる。袋の上からめん棒などでたたき、一口大にする。

※ 冷凍もできます

