

2025年1月号

【料理名】たたき長いもの納豆たらこあえ



【献立】

豚肉のしょうが焼き
大根のみそ汁

【調理時間】5分

【カロリー】180 kcal

【塩分】1.2g

【主材料】（2人分）

長いも……200g

納豆……2パック

納豆の添付のタレ……2袋

たらこ…… $\frac{1}{2}$ 腹（30g）

しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

青のり粉……適量

【作り方】

1. 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒でたたいて細かく割る。たらこは薄皮を除いてほぐす。
2. ボウルに納豆と納豆のタレ、しょうゆを入れてよく混ぜ、①を加えてあえる。
3. 器に盛り、青のり粉をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。