

とろろごはん

やまのいもは種類によって粘りが違うので、だし汁の量を加減してください。



料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5	1			

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
333 kcal	7.1 g	0.6 g	0.8 g

材料 (4人分)

ごはん	600g	
やまのいも	350g	
A {	だし汁	2カップ
	うすくちしょうゆ	大さじ1
刻みのり	少々	

作り方

やまのいもはすりおろし、粘りが出るまで十分にする。

Aを煮立てて冷まし、 に少しずつ加えてのばす。

丼にごはんを盛り、 をかけて刻みのりを上に置く。

みそ味にしてもよい。

熱いだし汁を加えると粘りが失われてしまうので、だし汁は必ず冷まして用いる。