



トマトのとろろかけ 5分

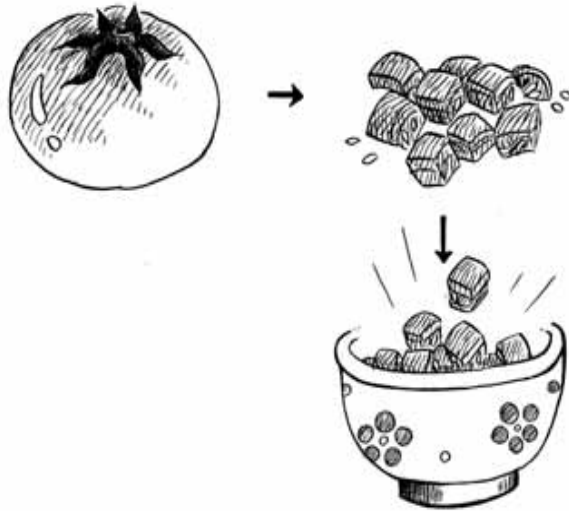
トマト 中1/2個
 長芋 すりおろし大さじ3
 麺つゆ 小さじ1/2
 わさび 少々

料理時間15分
 (つきっきり15分)

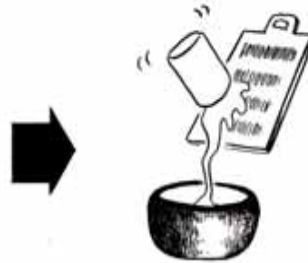
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.3g
塩分	0.2g

作り方

下ごしらえ
 トマトは皮をむき、1cmの角切りにする



長芋は、皮をむき
 すりおろす



トマトの上に長芋と麺つゆを
 かける

