

長芋とトマトの利用法

長芋 (大和芋)

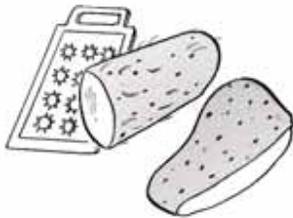
油
焼く



麦とろ飯



山かけそば

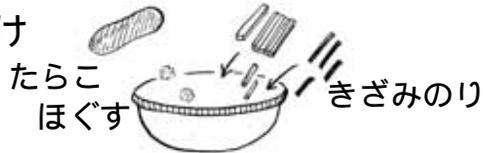


たらこ和え
(明太)

せん切り



まぐろの山かけ



たらこ
ほぐす

きざみのり

トマト
(生、水煮缶、水煮パック)



スパゲティ



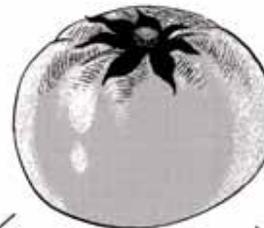
バター(オイル)
焼き



オムレツ



スープ



サラダ



サンドイッチ



カレー