

②長いもの餅焼き（余ったお餅×冷凍長いも）

長いものは皮ごと食べて
栄養価アップ♪

備蓄食品×冷凍野菜



<材料>

長いも(すりおろして60g)
餅(1個)、サラダ油(少々)、しょうゆ(適宜)

<作り方>

- ① 餅は小さくカットする。
- ② 長いもは冷凍のまますりおろす。
- ③ すりおろした長いもに切った餅を入れ、レンジで1分30秒加熱する(柔らかくなるまで)。
- ④ 餅が柔らかくなったら、取り出し混ぜ合わせる。
- ⑤ 餅と長いもがなじんだらフライパンで焼く。
- ⑥ 両面をこんがり焼いたら完成！

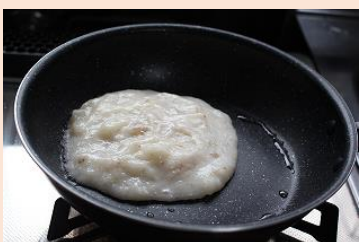


餅は小さく
カット！

皮のまますり
おろして



レンジで
チン！



両面をこんがり
焼いたら完成！

余ったお餅と、冷凍長いもを組み合わせ、おやつにぴったりの一品に。

長いもはそのまま冷凍しておけば、使いたいときに、使いたい分だけすりおろして使えるので便利です。手もぬるぬるにならないので扱いやすい！すりおろしたものを、そのまま常温におくととろろ状になります。

カットして使うなら、水に約1分つけて解凍。冷凍したものは、扱いやすく、味も生のものと変わりません。皮ごと食べて栄養価もアップ！