

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

はごろも煮のとろろそば

調理時間
約**15分**
1人分
約**438kcal**



※写真はイメージです。

夏の旬食材



長いも

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ
はごろも煮
まぐろ味付(フレーク)

※「はごろも煮」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

はごろも煮のとろろそば

材料/2人分

はごろもフーズ はごろも煮		
まぐろ味付(フレーク).....	70g	
粒コーン缶.....	65g	
きざみのり.....	適宜	
そば(ゆで).....	2玉	
長いも.....	250g	
きゅうり.....	1本	
A	しょうゆ.....	大さじ1
	みりん.....	大さじ1
	酢.....	大さじ1
小ねぎ.....	適宜	
サラダ油.....	適宜	

作り方

- ①そばはざるに入れて流水で水洗いし、水けをよくきっておきます。
- ②長いもは皮をむき、一口大に切って厚手の袋に入れ、すりこぎ等でたたき、粗い粒のとろろにします。
- ③きゅうりは、細切りにします。
- ④お皿に、①のそばを盛り、②、③をのせ、「はごろもフーズ はごろも煮まぐろ味付(フレーク)」、汁けをきった粒コーン缶を盛り付けます。混ぜ合わせたAをまわしかけ、小ねぎを散らし、きざみのりをトッピングします。お好みでサラダ油をかけてもコクがでて、おいしく召し上がれます。

※「はごろも煮」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。