

長芋のもちもちおやき



<一人前>

エネルギー	361Kcal	たんぱく質	6.1g
脂質	5.7g	食塩相当量	1.0g

長芋には、**疲労回復効果のあるビタミンB1**が含まれており、ネギなどと一緒に摂ることで吸収が良くなると言われています。

アップ

<材料（1人分）>

ごはん	150g
長芋	90g(2~3cm)
青ねぎ	大さじ1/2
	(お好みで)
淡口しょうゆ	小さじ1
だし汁	小さじ1
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ①ご飯にすりおろした長芋と小口切りにしたネギを良く混ぜる
- ②醤油とだし汁を加えてさらに混ぜる
- ③小判型にまとめ、フライパンにごま油を熱し、香ばしく両面焼く。