



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『ホクホク長いものバターしょうゆソテー』

◆ 用意するもの ◆ (2~3 人分)

長いも・・・1/2 本
ねぎ・・・少々(飾り)
バター・・・お好みで
ガーリックパウダー・・・少々
しょうゆ・・・適量
おかか・・・適量

◆ 作り方 ◆

- ① 長いもの皮をむき、5~6mmの輪切りにする。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、①の長いものを置き、フタをして弱い中火で約 10 分程度、両面こんがりとしソテーする。
- ③ 焼き色がついたら、ガーリックパウダーをふりかけ、しょうゆをまわしかける。
- ④ お皿に盛り、おかか、刻みねぎをかけて出来上がり。

★ POINT ★

ガーリックパウダーのかわりに、生にんにく(1片)を使う場合は、バターを入れた後に、スライスしたにんにくで風味つけをします。

