

★レシピ③★ ずほいも（小さいさといも）

◆材料（4～5人前）

- さといも…500g
- 醤油…少々
- ネギ…1～2本
- かつお節…30g

◆調理方法・手順

- ① さといもを洗って、皮のまま煮る。
- ② 煮えたら皮と実をはなす。（ズボッという音、感触）
- ③ 調味料を用意してさといもを和える。



◆料理のポイント

- ① 小さめの芋（孫芋）を利用する。
- ② 実と皮は熱いうちにはなす。