

お店では買えない
特別なカゴメです。
健康直送便



いわしとトロロのたたき仕立て



材料：（2人分）

いわし・・・2尾（手開きして骨を取る）

長いも・・・200g（皮をむいてたたく）

万能ねぎ・・・2～3本（小口切り）*

しそ・・・2～3枚（粗みじん切り）*

しょうが・・・1/2かけ（おろす）*

みそ・・・小さじ2

* 飾り用に少し残す

調理時間：約10分

エネルギー（1人分）：199kcal

ひとことアドバイス：

いわしは頭と内臓を取り、中骨に親指をあててすべらせると開けます。

作り方：

1. いわしを包丁で細かくたたき、万能ねぎ、しそ、しょうが、みそを合わせ、さらにたたく。

2. 器に、長いものをのせ、その上に1のをのせ、万能ねぎ、しそ、しょうがをあしらう。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）

Copyright © 2009 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.