



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—京芋—



1人前：約583kcal

トロツと京芋汁

●材料(2人分)

京芋…………… 400g
ごま…………… 大さじ4
味噌…………… 大さじ4
出し汁…………… 400cc
温かいご飯…………… 適宜

●作り方

- ①京芋は皮を剥き一口大に切って、水から柔らかくなるまで茹でます。
- ②すり鉢にごまを入れてすります。①の京芋を形がなくなるまで潰しながら混ぜます。味噌を加えてなじんだら出し汁を少しずつ加えてのばします。温かいごはんにかけてできあがり。

ひとくちメモ

夏は冷たく冷やしても美味しくいただけます。



形が残らないようによくすり潰してください。