

ふきのホイル蒸し



▼材料（2人分）

- ふき …2本
- 長芋 …5cm
- A：
 - ・だし汁 …大2
 - ・味噌、マヨネーズ …各大1

▼作り方

- ① ふきは鍋の大きさに切り、熱湯で1分程茹で冷水に放って筋を取る。
- ② アルミ箔に①を3cmに切ったのせ、長芋のすりおろしとAをかける。
- ③ オーブントースターで3分程焼く。