



\\ 料理研究家 島本美由紀先生直伝! //

ペーパータオル & ポリ袋のラクワザ



とろろは ポリ袋で簡単に!

長いなどをすりおろして作るとろろですが、ポリ袋で作れば手もかゆくなりやすく、洗い物も減らせます。

長いものの皮をピーラーでむき、適当な大きさに切ってポリ袋に入れ、麺棒で砕くようにお好みの食感になるまで叩くだけ。



叩く回数で
食感も
変わります!



粗く叩けば、長いものしゃきしゃきとした食感が楽しめるので、もずくや明太子と合わせるとおいしいですよ。