

食のまちおおつき 緑のとろろ Recipe



+ そば

卵黄と緑のとろろを適量。
濃いめのつゆで召し上がれ。



+ うどん

卵黄と緑のとろろを適量。
濃いめのつゆで召し上がれ。



+ とろろ

もずく1パックに緑のとろろを適量。
薬味に生姜も美味しいです。



+ 大根おろし

大根おろし 40g 緑のとろろ 40g
なめ茸細煮適量を混ぜ合わせ
醤油 or めんつゆで召し上がれ。



+ 大根おろし + 梅

A
緑のとろろ 40g
梅干し 1 ~ 2 個
(種をとり細かく切る)
醤油 小さじ 1 ~ 2 杯

A を混ぜて豆腐にのせ
鰹節をかけて召し上がれ。



ドレッシング

A
緑のとろろ 40g
醤油 小さじ 2 杯
砂糖 小さじ 1 杯
ごま油 小さじ 1 杯

A を混ぜたものをザク切りに
したトマトにかけ混ぜて召し上
がれ。



磯辺揚げ

A
緑のとろろ 80g
片栗粉 大さじ 1 杯
ごま油 小さじ 1 杯
青のり 大さじ 1 杯
醤油 ひとつまみ

A を混ぜたらスプーンで丸めて味つけ
海苔を巻き 170℃ くらいの油で揚げる。
お好みで塩をつけて召し上がれ。



お好み焼き【2 枚分】

お好み焼き粉 100g
緑のとろろ 40g
たまご 2 個
水 50cc ~ 100cc
キャベツ、豚肉 (具はお好みで)

良くかき混ぜて焼くのみ！