

## 長芋の皮ごとステーキ



皮ごとカット！

長芋は、皮ごと焼けば  
手もかゆくなりません！

### <材料> 2人分

皮つき長芋(約150g) 1cm幅くらい4枚  
油(適量)、塩(適量)  
※お好みで焼肉のタレや照り焼き風にしてもOK！

### <作り方>

- ① 長芋を洗い、皮つきのまま約1cm幅の輪切りにする。
- ② フライパンに油をひき、焼き色がつくまで両面こんがり焼く。
- ③ 長芋に塩を振り完成！

長芋は、皮ごと食べれば、皮を剥くときの粘りも出なくて、手間も省けて栄養もアップします！