

# アピオス(ほどうも)のオススメ食べ方

- 1, オススメの食べ方①
- 2, オススメの食べ方②

# 1、オススメの食べ方①

## -炒める

アピオスを準備し、オリーブオイルやバターで炒めます。  
玉ねぎやニンニクと一緒に炒めると、風味が増します。



## -蒸す

アピオスを蒸して、柔らかくします。蒸し上がったら、バターや塩を加えて味付けし、そのまま食べるか、他の料理と一緒に提供します。





## 2、オススメの食べ方②

### -焼く

オーブンで焼くと、香ばしさが引き立ちます。オリーブオイルとハーブを加えて調理すると、素晴らしい一品になります。



### -揚げる

アピオスを揚げて、サクサクした食感に仕上げることもできます。揚げた後に塩やスパイスで味付けすると、おつまみとして楽しめます。

