

さといもボールのあんかけ

副菜



1人当たり

エネルギー：106kcal

塩分：1.4g

【材料 2人分】

・里芋	200g
・干しえび	3g
・にんじん	20g
・いんげん	10g
・たまねぎ	60g
・干しいたけ	2g
・干しいたけの戻し汁	100ml
・だし汁	100ml
A [・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・片栗粉、揚げ油	適量

【作り方】

- ① 里芋はよく水洗いしてから、皮ごとゆでる。皮が割れたらザルにあげ、手で皮をむく。ボウルに入れてつぶし、刻んだ干しえびを入れてよく混ぜる。スプーンですくって片栗粉の中でころがし、形を整えて油で揚げる。
- ② にんじんはせん切り、いんげんは斜め薄切りにし、さっとゆでる。玉ねぎは薄切り、干しいたけは水で戻してから薄切りにする。
- ③ 鍋に干しいたけの戻し汁・だし汁・A・②の野菜を加え、中火で煮る。片栗粉でとろみをつけ、里芋ボールにかける。

里芋の処理方法 ～里芋独特のぬめりのとり方～

方法1 塩を振りかけ、もんで水洗いする

方法2 酢を入れた熱湯の中でさっとゆで、水にとってもみ洗いする。

◎おいしい里芋の見分け方◎

形よく、ころころ太って、皮が薄くやわらかく、切り口が白く、きめが細かいものを選びましょう。