

里いものいが栗揚げ

●特産品●

里芋

●出品者●

小山市 関 幸子さん

お薦めのことば

里芋を子供が喜ぶ一品に仕上げました。



里いものいが栗揚げ

材 料 (4人分)

- 里芋 640g 《しょうがしょうゆ》
- かに缶 80g ●しょうが 少々
- ひき肉 80g ●しょうゆ 少々
- とうもろこし 40g
- (缶詰・粒)
- そうめん 150g
- 塩 小さじ $\frac{1}{4}$
- こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 346 kcal
- たんぱく質…………… 13.8 g
- 脂 質…………… 11.1 g
- カルシウム…………… 60 mg
- 鉄 …………… 2.0 mg
- 塩 分…………… 2.0 g

献立のヒント

- ほうれん草のみそ汁
- 和風サラダ

一口 アドバイス

- 里芋に加える材料は、冷蔵庫にあるしらす干しやシーチキン、干しエビ等を使ってもよいでしょう。

作り方

①里芋はよく、洗い
両端の部分を少し
切り落とす。



②ひたひたの水でや
わらかく茹でる。



ざるにあげあら熱を
とってから皮をむい
てつぶす。



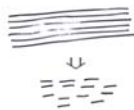
③ひき肉は炒めて塩、
こしょうをする。



④②を3等分にし、かに缶、ひき肉、
粒とうもろこしをそれぞれ加え、
混ぜ合わせて、
滑らかな生地を
作る。



⑤そうめんは
1~2cmの
長さに折る。



⑥④の生地をそれぞれ4個
ずつに丸め、片栗粉をま
ぶし、⑤のそうめんを団
子にさすようにしてまわ
りにつける。



⑦160℃~170℃の油に
⑤の団子を入れ、
色づくまでゆっく
り揚げる。

