

里いものヘルシー包み揚げ

●特産品●

里芋

●出品者●

日光市 大橋 芳子さん

お薦めのことば

身近な材料を工夫した一品です。



里いものヘルシー包み揚げ

材 料 (5人分)

- 里芋 500g
 - 鶏肉 100g
 - にんじん 100g
 - しいたけ 100g
 - こまつな 50g
 - 糸こんにゃく 50g
 - サラダ油 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1・ $\frac{1}{2}$
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 少々
 - 片栗粉 大さじ2
 - 水 大さじ2
 - ぎんなん 5個
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油
- 《付け合わせ》
- サニーレタス 少々

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 317 kcal
- たんぱく質…………… 7.3 g
- 脂 質……………23.3 g
- カルシウム…………… 71 mg
- 鉄 …………… 1.8 mg
- 塩 分…………… 0.8 g

献立のヒント

- 酢の物
- あさりのみそ汁

一口 アドバイス

- 片栗粉をつけることで、油が中にしみ込むのを防ぎます。お好みで辛子しょうゆをつけるとおいしいです。

作り方

①里芋は一口大に切り、軟らかく煮てつぶし、5等分にしておく。

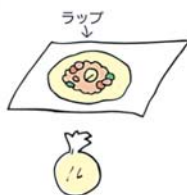


ぎんなんは封筒に入れて、レンジで1分加熱し、殻を取っておく。

③サラダ油大さじ1で②を炒め、調味料を入れる。



⑤つぶした里芋をラップに広げ④とぎんなんを入れて丸くまとめる。



②鶏肉・しいたけ・こまつな・にんじんはみじん切り、糸こんにゃくは2cm幅に切る。



④③を水溶き片栗粉でまめめ5等分しておく。



⑥片栗粉をまぶし、油で揚げる。

