

里芋の揚げ煮



栄養価(1人分)

エネルギー 205kcal、たんぱく質 6.1g
脂質 10.6g、食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

里芋	180g	片栗粉	大さじ1/2(4.5g)
豚小間肉	40g	揚げ油	適宜
玉葱	20g	◎しょうゆ	大さじ1(6g)
小葱	2g	◎みりん	大さじ1/2(4.5g)
サラダ油	3g	◎酒	5ml
しょうゆ	4g	◎和風だしの素	0.4g
砂糖	2g	◎水	50ml
酒	大さじ1	☆片栗粉	1g
		☆水	3g

作り方

1. 里芋は皮をよく洗い、耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ 600wで3分加熱する。里芋を裏返し再度電子レンジ600wで2分加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、ポリ袋に入れて潰す。
玉葱は半分の長さの薄切り、小ねぎは小口切りに切る。豚小間肉は、1.5cm幅に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉と玉葱を入れて炒める。肉に火が通ったら、砂糖、酒、しょうゆを入れて味をつける。
3. 別の鍋に◎のしょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、水を入れて火にかけ、☆の片栗粉と水を混ぜた水溶き片栗粉を加えてあんを作る。
4. ラップに1/2量の里芋を敷き、真ん中に2の半量を入れて丸く形を作り、残りも同様に作る。片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で表面がカリッとなるまで揚げる。
器に盛り、上から3のあんをかけて小葱を散らす。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
レシ
ピビ
ー報