

芋の子の唐揚げ

材料 4人分

里芋	360g (6~7個)
水	200ml
めんつゆ (2倍濃縮)	50ml
片栗粉	大さじ1
サラダ油 (炒め用)	小さじ1/2
揚げ油	適量

作り方

- 1 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にサラダ油と里芋を入れて軽く炒め、水を100ml加えてふたをして弱火で3分程煮る。めんつゆを加えて更に3分程煮、残りの水を加えて水分が無くなるまで煮て冷ます。
- 3 2の里芋に片栗粉をまぶし、高温の油でカラッと揚げる。



1人分の栄養価
エネルギー 115kcal
たんぱく質 1.8g
食塩相当量 0.8g
食物繊維 2.1g

肉が苦手な母のために作った唐揚げですが、孫たちにも好評です。里芋の水分量によって煮る時に加える水の量を加減してください。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部