

里芋とエリンギの甘辛揚げ

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 176kcal

食塩相当量: 1.0g



材料(2人分)

里芋	150g	醤油	小さじ2	生姜	2g
	(皮付き170g)	酒	小さじ2	酢	小さじ1
エリンギ	100g	砂糖	小さじ1	揚げ油	適量
片栗粉	大さじ2	みりん	小さじ1	ごま	適量

作り方

- ① 里芋はよく洗い、皮に1周切れ込みを入れる。耐熱容器に里芋を入れたら水を回しかけ、ラップをして600w4分程度加熱をする。竹串を刺し固ければ追加で加熱をする。
- ② 里芋をキッチンペーパーで包み、切れ込みから皮をむき、一口大に切る。
- ③ エリンギの石づきを落とし、一口大に切る。
- ④ 里芋とエリンギに片栗粉をまぶす。
- ⑤ ④を180℃の油で表面がカリっとするまで揚げる。
- ⑥ フライパンに調味料を入れて中火にかけ、⑤を加えて全体にからめる。お好みでごまをふる。