

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

里芋の唐揚げ 青のり胡麻和え

調理方法

揚げる

材料（2人分）

里芋	5個（約250g）
塩	適量
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	適量
青のり	適量
白ごま	適量

作り方

- ①里芋はよく洗い、皮をむいて一口大に切る。塩をふってぬめりを落としながらもみ、水で洗って水気を切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップし、600Wのレンジで5分加熱する。
- ②保存袋にめんつゆ・おろしにんにく・里芋を入れてもみ込み、15分程おく。
- ③ボウルに片栗粉を入れ、②の里芋を水気を切って加えてまぶす。
- ④鍋にサラダ油を底から3cm程度入れて170℃に熱し、里芋を入れてきつね色になるまで揚げる。
- ⑤温かいうちに青のりを和えて小鉢に盛り付け、白ごま添えて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：126kcal	脂質：2.2g
タンパク質：3.7g	食塩：1.5g

里芋がレンジで加熱して温かいうちに漬け込むと味がよくしみます。

