

☆里芋団子～なめこあんかけ～

<主な材料・4人分>

里芋 正味 300g
鶏ひき肉 100g
玉ねぎ 1/8個
れんこん 薄切りスライス 4枚分
なめこ 1パック
みつば 適量
青のり 大さじ 1.5
片栗粉 適量、
揚げ油 適量

A

醤油・みりん・酒 各小さじ 2

B

醤油 大さじ 1

みりん 大さじ 1

だし汁 2カップ

片栗粉 大さじ 1



<作り方>

- ① フライパンにサラダ油（分量外）を熱して、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
しんなりとしたら鶏ひき肉も加えて炒め、肉の色が変わったら A を入れて水気が飛ぶまで加熱して粗熱をとっておく。
- ② 里芋は洗って耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で 8分加熱する。
熱いうちにマッシュして青のりを混ぜ、①を包む。
- ③ 片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げる。薄く切ったれんこんもカラッとなるまで一緒に揚げる。
- ④ 鍋に B を合わせて火にかける。
- ⑤ 煮立ったらなめこを加えてさっと煮て、同量の水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に③の里芋団子を盛り⑤をかけて、れんこんとみつばをのせて完成。

エネルギー 237kcal 蛋白質 8.0g 塩分 1.3g