

揚げさといもの桜えびあん

<主な材料・4人分>

里芋	5個
桜えび	4g
だし汁	200cc
みりん	大さじ1
薄口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
三つ葉	2本
揚げ油	適量



<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて、一口大に切る。三つ葉は3cmの長さに切る。
- ② 小鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆ、砂糖を合わせ、ひと煮立ちする。①の里芋を固めに茹でる。水気を切り、冷ましておく。煮汁はとっておく。
- ③ ②の里芋に片栗粉をまぶし余分な粉ははらっておく。170度の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ④ ②の煮汁に桜えびを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③の揚げた里芋を④に入れ、絡める。
- ⑥ 器に盛って三つ葉を飾る。

エネルギー 170 kcal たんぱく質 2.7 g 塩分 0.4 g