

里芋まんじゅう きのこあんかけ

生姜に含まれる辛味成分は燃焼効果を高め熱を作り出すと共に血流促進を行い、体を芯から温めます。

<主な材料・4人分>

里芋	500g	}	A
だし汁	400ml		
砂糖	大さじ1		
みりん	大さじ1		
薄口しょうゆ	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
揚げ油	適量		
しめじ	1/2 パック		
片栗粉	適量		
しょうが	1片		
貝割れ大根	1/4 パック		

肉あん

鶏ひき肉	100g
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
しょうゆ	小さじ2
砂糖、みりん	各小さじ1
片栗粉	小さじ1



<作り方>

- ① 肉あんを作る。鍋に材料をすべて入れ、火にかけ、混ぜてそぼろにする。4等分しておく。
- ② 里芋は皮をむき、一口大サイズに切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋にAを煮立て、②の里芋を入れて煮る。ざるに上げ、温かいうちにつぶし、煮汁はとっておく。
- ④ ①の肉あんを③の中に入れ包み、丸め、片栗粉をつける。揚げ油を180℃に熱し、揚げる。
- ⑤ ③の煮汁を沸騰させ、②のしめじを煮て、水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。
- ⑥ ④を器に盛り付け、⑤をかけて、すりおろしたしょうがをのせる。
半分に切った貝割れ大根を飾る。

エネルギー 213 kcal 蛋白質 7.4 g 塩分 1.1 g