

# 里芋を使ったレシピ



## 里芋と鶏肉のごまみそ炒め

### 材料(5人分)

里芋(中)	10個	
鶏もも肉	2/3枚	
A	白ねりごま	大さじ2
	酒	大さじ1と1/2
	しょうゆ、みそ、砂糖、みりん	各小さじ2
サラダ油	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

### 1人あたり

熱量	194kcal
塩分	0.7g

### 作り方

- ① 里芋は皮をむいて7mm厚さの輪切りにする。
- ② 鶏もも肉は小さめのひと口大に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の里芋を両面に焼き色がつくまで炒める。
- ④ ③に鶏肉を加えて炒める。
- ⑤ 鶏肉の色が変わったら、Aを加えて炒め合わせ、ごま油を回しかけて混ぜる。



## 里芋とえびの春巻き

### 材料(2人分)

里芋(中)	4個
むきえび	80g
春巻きの皮	小4枚
塩、こしょう	少々
A一かたくり粉、塩	.....適量
B一薄力粉、水	.....適量
揚げ油	適量

### 1人あたり

熱量	188kcal
塩分	0.4g

### 作り方

- ① 里芋は皮をむき、約3cm角に切る。
- ② 耐熱皿にラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分ほど加熱する。
- ③ ボウルに取り出してフォークなどでつぶし、塩、こしょうを振って混ぜたら冷めるまでおき、4分にする。
- ④ 別のボウルにむきえびを入れ、Aを加えてもみこむ。水で洗い流し、水けをペーパータオルでふいて2~3等分に切る。
- ⑤ 春巻きの皮1枚の真ん中より少し手前に、③、④の1/4量をのせる。手前からひと巻きして両側を内側に折りたたみ、端まで巻き、巻き終わりに混ぜ合わせたBをつけて止める。残りも同様にする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を揚げ焼きにする。

