

# 揚げだし里芋



## 《材料》

里芋 8個  
だし汁 180g  
醤油・みりん 各大さじ2  
片栗粉 適量

## 《下準備》

- ①里芋は皮をむいてラップで包み、電子レンジで2分ほど加熱する。

## 《作り方》

1. 里芋に片栗粉をまぶして油で揚げる。
2. 鍋にだし汁・みりん・醤油を入れて煮立てる。
3. 器に里芋を盛りつけて、2をかける。

## オススメポイント

- ・じゃがいもよりも低カロリーな里芋を使ってヘルシーに仕上げることができます。
- ・里芋を揚げることで香ばしさがでてきます。煮物とはまた違った風味を楽しめるレシピです。