

里芋の揚げだし



《材料》 4人分

里芋	8個
片栗粉	適量
だし汁 (市販の和風だし使用)	180ml
醤油・みりん	各大さじ2

《下準備》

- ① 里芋は皮をむいてラップで包み、電子レンジで2～3分ほど加熱する。
- ② だし汁を作っておく。

《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・醤油を煮立てる。
3. 器に里芋を盛りつけて、2のだし汁をかける。

里芋の皮むき 豆知識

- 皮をむくときは頭とお尻を5mmほどカットして、残った皮を縦にむいていくと楽にむけます。その際、丸みを残しつつ全体が六角形になるようにすると「六方むき」になります。
- 皮をむくのが面倒なら、里芋をラップで包んで電子レンジで加熱すると簡単に手でむけます。

『野菜情報サイト 野菜ナビ』