



里芋の唐揚げ

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子

ワンポイント

里芋のぬめりは血圧を下げ、血中コレステロールを取り除く効果があり、食物繊維も豊富なので便秘解消にも効果があります。調理すると手がかゆくなりますが、手に塩か重曹をつけて調理すると和らげることができます。



材料(4人分)

- 里芋…………… 400 g
- 片栗粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量
- レタス・トマト等…………… 適量
- ☆醤油・酒・ごま油…………… 1対1対1

作り方

- ①里芋は皮をむき一口大の大きさに切り、鍋に入れて茹でます。
- ②ビニール袋に柔らかくなった里芋と☆を入れて10分つけます。
- ③②に片栗粉をまぶし、170度の油でカリッとなるまで揚げます。
- ④皿にレタス・トマト等を添えて里芋唐揚げを盛り付けてできあがりです。