

冬野菜をおいしく食べましょう! … 里芋編

里芋の煮物は、なつかしいおふくろの味です。 なんと…その煮しめが違う料理に大変身!
ホクホク、もちりな食感で、煮物が苦手という方にも食べやすい一品です。

《里芋の煮物でもう一品》



材料(5人分)

里芋の煮しめ…500g

鶏のひき肉…100g

長ネギ…1本

片栗粉…適宜

揚げ油…適宜

作り方

① 煮しめの里芋を温かいうちにつぶす。

② ①に鶏ひき肉、みじん切りの長ネギを混ぜ合わせ、一口大のだんごにする。

③②に片栗粉をまぶし、180℃位の油でキツネ色になるまで揚げる。

※揚げたてを大根おろし等で食べると美味しい。

…ひとことポイント…

◆ 揚げたてのアツアツをどうぞ!!

◆ 揚げ油が片栗粉で汚れることが難点ですが、是非作ってみてください。

(提案者:みちくさ会会員 伊藤敏子)