



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食卓に月を愛でる！ 里芋の甘辛揚げ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
89kcal	0.7g	約30分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

里芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
A 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
酢・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
炒りごま（白）・・・・・・・・・・小さじ1/2

■作り方

- ① 里芋は流水で洗い、皮を剥いてひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶす
- ② サラダ油を170℃に熱し、①を入れて中に火が通るまで揚げる
- ③ フライパンにAを入れてひと煮立ちさせたら、②を加えて全体が絡むように混ぜる
- ④ ③を器に盛り、ごまをふる

cooking memo