

●作ってみませんか【平成20年1月1日号】

## 里芋かにあんかけ

燕市食生活改善推進委員協議会吉田分会

煮物にしやすい里芋を油で揚げてみました。

里芋は、油とよく合うものです。ごまの風味

がさらに食欲をそそります。

おもてなし料理にもおすすめです。



●材料( 4人分)

里芋大4個・A[だし汁・しょうゆ・みりん]・B[卵白1個・いりごま適宜・かたくり粉適宜・

揚げ油]・かにかまぼこ4本・さやいんげん(青み)2本

●作り方

①里芋は皮をむいてA のだし汁4に対して、しょうゆ1、みりん1で含め煮をする。／

②①の里芋の汁気をクッキングペーパーでふきとり、卵白をくぐらせ、片栗粉といり

ごまをまぜたものにまぶす。／③②を油でさっと揚げ、皿に盛る。／④里芋を煮含め

た煮汁にだし汁を少し加えてうすめ、かにかまぼこを入れ、ひと煮立ちしたら水どき

片栗粉でトロミをつけ③にかける。／⑤さやいんげんをゆで、細切りにして飾る。