



里芋花しぼり

しゅうなんブランド「夜市産里芋」使用！
華やかさと里芋の食感がたまらない！

材料（2人分）
里芋・・・160g
にんじん・・・25g
しいたけ・・・40g
黒豆（市販）・・・30g
サラダえび・・・3尾（20g）
ゆで卵の黄身・・・少々

油・・・6g（大さじ1/2）
塩・・・1.5g（小さじ1/4）
砂糖・・・9g（大さじ1）

1人分あたり エネルギー 126kcal
たんぱく質 5.3g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.8g



1. 里芋は洗って皮付きのまま真ん中にぐるりと切れ目を入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、竹串が通るまで蒸す。※レンジで加熱しても良いです。
2. 里芋の皮をむき、ボウルに入れ、すりこぎ等で粗くつぶしておく。
3. にんじんはみじん切り、しいたけは2～3ミリ角に切る。
4. フライパンに油を入れ、にんじんとしいたけを加えて炒め、材料に油がまわったら、にんじんが柔らかくなるまでふたをして蒸し炒めし、塩と砂糖で調味する。里芋を加え炒りつけて、最後に黒豆を加えて混ぜる。
5. 4等分にし、2個はセルクルか丸い型で抜き、2個は茶巾絞りにし、それぞれえび、裏ごしの黄身で飾る。