



里芋白菜ロール

しゅうなんブランド「夜市産里芋」使用！
白菜・海苔・里芋の異色コラボが最高！

材料（4人分）

里芋・・・320g

卵（厚焼き）・・・1/2個

卵（薄焼き）・・・1/2個

白菜・・・3枚（120g程度）

焼きのり・・・1枚

サラダえび・・・4尾

砂糖（厚焼き卵用）・・・小さじ1/3

砂糖（薄焼き卵用）・・・小さじ1/3



1人分あたり エネルギー 73kcal

たんぱく質 4.1g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.1g

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、蒸気の上だった蒸し器に入れ、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. 厚焼き卵、薄焼き卵を作る。白菜はやわらかくなるまでゆでておく。
4. ラップに白菜の葉を交互に敷く。その上に、のり、薄焼き卵を乗せ、粗くつぶした里芋を広げる。芯に1cm角の厚焼き卵とサラダえびを乗せ、巻き寿司の要領で巻く。
5. 2cm幅に切り分け、器に盛る。