

里芋もち（くるみみそ）



【材料】	1人分	
里芋		中2個（100g）
片栗粉		大さじ1
サラダ油		小さじ1
A {	みそ、砂糖、みりん	各小さじ1
	水	小さじ1
くるみ		2かけ（6g）

【作り方】

<里芋の下準備>

里芋はよく洗い、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで5分加熱し、中までやわらかくなったら皮をむく。

※熱いので注意！！

- ①加熱して柔らかくなった里芋を滑らかにつぶし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ②①を3等分して小判型に成形（手を少し濡らすとやりやすい）し、中火でサラダ油を熱したフライパンで、片面1～2分くらい両面こんがり焼き色が付くまで焼く。（油無しで焼いてもおいしいです）
- ③Aをレンジで600wで20秒程加熱し、砂糖が溶けたらよく混ぜ、刻んだくるみを混ぜて②に塗る。

ひとこと

くるみは、みそに混ぜる前に乾煎りすると風味up！

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
239	3.2	22	28.0	3.0	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

