

里芋の揚げ焼き



【材料】	1人分	
里芋		中2個（100g）
片栗粉		大さじ1
油		大さじ1
A	{ 醤油	小さじ2
	{ 砂糖	小さじ1
	{ みりん	小さじ1

【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食べやすい大きさに切り、片栗粉をつけ、サラダ油を熱したフライパンに入れて転がしながら揚げ焼きする。
- ②①の表面がカリッと焼けたら、キッチンペーパーの上に取り出し、余分な油をきる。
- ③Aをレンジで600wで1分ほど温め砂糖を溶かし、③が熱い内にかからめる。

ひとこと

里芋のぬめり成分である、ガラクトンやムチンは水溶性食物繊維で、便を出しやすくしたり、糖質の吸収を緩やかにする働きがあります。

(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)
242	2.5	15	27.2	2.3	1.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

