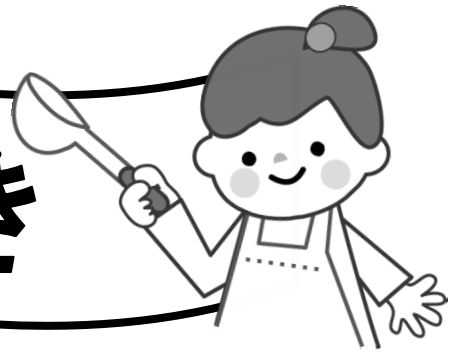


# さと 里いものお焼き



【材料】(2人分)



さといも 里芋	だい こ やく 大3個(約250g)
あお 青ねぎ	ほんきょう 1本強
しお 塩	こ 小さじ1/4
ごま油	おお 大さじ1
さくら 桜えび	てきりょう 適量
こしょう	てきりょう 適量
しょう油	てきりょう 適量

- ① 里芋はたわしでよく洗い、耐熱皿に間隔をあけて並べてラップをかけ、電子レンジで3分、裏返してさらに2分加熱し、皮をむく。
- ② 里芋は温かいうちに麺棒ですり潰し、桜えび、小口切りにした青ねぎの分量、分の塩、こしょうを加え混ぜる。5等分にし、丸め平らに形を整える。
- ③ フライパンに分量のごま油を熱し、中火で②の生地を入れ、両面焼く。  
器に盛り、残りの青ねぎ、好みでしょう油をかけて食べる。

食育レシピコンテスト 応募322通の中から選ばれました。