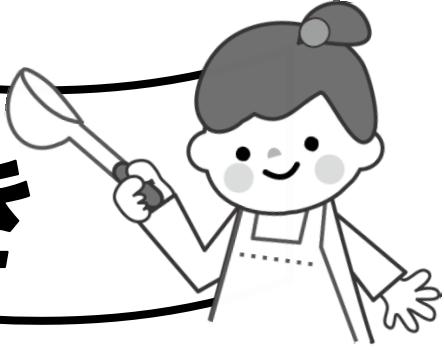


さと 里 いものお焼き



【材料】(2人分)



さといも 里芋	だい 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
あぶら 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
ゆ しょう油	てきりょう 適量

① さといも 里芋はたわしでよく洗い、あら たいねつざら かんかく なら 大3個(約250g)で電子レンジで3分、裏返してさらに2分加熱し、皮をむく。

② さといも あたたかいうちに温かいうちにめんぼう 麵棒でつぶつぶ 桜えび、さくら こぐちき さくら こぐちき あお はんりょう はんりょう ぶんりょう ぶんりょう 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。

うつわ 器に盛り、もり 残りの青ねぎ、のこ 好みでしょう油をかけて食べる。

しょくいく 食育レシピコンテスト おうば 応募322通の中から選ばれました。

