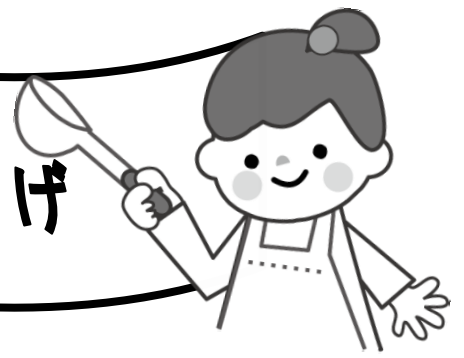


さといものてんちゃからあげ



【材料：2人分】



さといも 8個

B しお 塩 小さじ1

てんちゃ 碾茶 おお 大さじ4

かたくり粉 おお 大さじ4

あ 揚げ油 てきりよう 適量

A { しょうゆ }
 { みりん } かくおお 各大さじ1/2
 { さけ酒 }
 { みず } 1/2 カップ

- ① さといも あら かわ 里芋を洗って皮をむく。
- ② なべ 鍋にAの調味料を入れ、さといも 4個を柔らかくなるまで煮る。
- ③ べつ 別の鍋に残り4個の里芋を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ てんちゃ 碾茶を細かくすりつぶして、かたくり 片栗粉と混ぜあわせる。
- ⑤ ②と③のさといも 里芋に④をまぶす。
- ⑥ 180℃のあぶら 油で⑤を揚げる。
- ⑦ うつわ 器に⑤を盛り、③だけしお 塩をふりかける。

しょくいく 食育コンテスト おうぼ 応募844通のなかから えら 選ばれました。

