

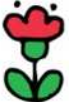


里芋の揚げ出し

材料

約4人前分

里芋	200g
揚げ油	適量
出し昆布	5g
花かつお	80g
ブナシメジ	1パック
大根	1/2本
醤油	大さじ4
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1



作り方

- 【1】 里芋を食べやすい大きさに切り、から揚げにする。
- 【2】 昆布とかつおでだしを取り、シメジを煮る。
- 【3】 大根はおろしにして【2】に加える。
- 【4】 味を調べ、里芋を入れさっと煮る。



里芋を一度揚げることでホクホクとした煮物になりました。



大根おろしが入っているので揚げていてもあっさり食べやすくなりますが、は里芋が苦手な子どももいました。



ブナシメジ以外にも人参やほうれん草などを入れてもおいしいですよ！

