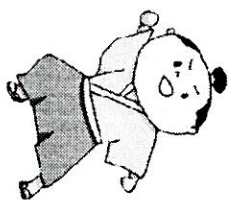


# 野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名：里芋と小エビのボール揚げ、きのこときんなんのあんかけ



(材料 5人分)

里芋 (10コ・500g) みね 6g  
冷凍おきえび(10コ) 揚げ油 36g  
出汁 3カップ だし 18g  
きのこ (しいたけ30g、  
めいし、パスタ30g) 植物油 20g  
きんなん 15g  
土ぼろか 1/2カップ  
片栗粉 50g

(作り方)

1. 里芋は、ゆでて皮を剥く
2. 冷凍えびは、さっとゆで、細かく刻む
3. 里芋をろし、みねで味をつける(A)
4. 冷凍おきえびと(A)を混ぜ、ボール揚げ丸め片栗粉をまぶし油でカラッと揚げる。
5. あんを作るー出汁をあため、(おゆ、だし、きのこ、きんなんを入れ、たじを立ちさせる
6. 片栗粉でとろみをつけ、おろしたおきえびを入れる。

## ☆料理のポイント☆

里芋を丸める際は、固さと水分に注意する。  
カリッと揚げることもポイント。  
あんのとろみ加減も注意する。

### 1人分の栄養量

エネルギー	169.4	kcal
食塩相当量	1.5	g
野菜使用量	117	g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生