



副菜

揚げ里芋の蓮蒸し ぎんあんかけ



材料 (2人分)

- ・ 里芋 1個
- ・ サラダ油 適量
- ・ れんこん 100g
- ・ 卵 10g
- ・ 塩 少々
- ・ えび 2尾
- ・ 枝豆 2個
- ・ だし汁 60ml
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1弱 (5g)
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 片栗粉 少々
- ・ 練りわさび 少々
- ・ ほうれん草 20g

鶏肉、カニ、鯛でも代用可能

ぎんなん、ゆりねでも代用可能



作り方

- ①里芋は皮をむいて、4等分にする。飾り用のれんこんを数枚薄切りにする (分量外)。
- ②①を素揚げする。えびはサッと火を通し、小さく切る。
- ③枝豆はサヤから豆を取り出す。ほうれん草はサッとゆで水にとり、しぼってから食べやすい大きさに切る。
- ④れんこんをすりおろし卵・塩を混ぜていく。
- ⑤均等に混ぜたら、里芋、えび、枝豆と共に器に入れ、15分蒸す。
- ⑥調味料(A)を合わせ、ぎんあんを作り、⑤にかけ、ほうれん草、飾り用れんこん、わさびを添える。

ぎんあん (A)