

季節を楽しむ 飛島村産直レシビ°



里芋のり塩フライ

エネルギー
74kcal

たんぱく質
0.9g

脂質
4.1g

炭水化物
9.5g

食塩相当量
0.1g

●材料（4人分）

里芋	6個（240g）
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
塩	少々
青のり	少々

●作り方

1. 里芋は皮をむいて、4分の1程度に切り水気をキッチンペーパーでふきとる。
2. ポリ袋に片栗粉と1の里芋を入れ、空気を入れて、袋の口を閉じてふる。
3. 170～180℃の揚げ油で、揚げる。油をきって、青のりと塩をまぶす。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

- ・つぶして小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げて「コロッケ」に
- ・しょうゆ、だしを絡めて「煮物」に
- ・甘辛いあんをかけて「みたらし」に
- ・マヨネーズで和えて「サラダ」に

一口メモ

里芋の皮むきで手がかゆくなる時は、粗塩を手に刷り込む、酢やレモンを手につけるとかゆみが和らぐことがあります。

