

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ

里芋のおやき



エネルギー
129kcal

たんぱく質
3.8g

脂質
5.0g

炭水化物
18.4g

食塩相当量
0.7g

*栄養価：2個分

●材料（10個分）

里芋(親芋) 300g
片栗粉 大さじ3
ツナ缶 1缶(70g)
油 小さじ2

<タレ>

砂糖 大さじ3
片栗粉 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
水 60ml

●作り方

1. 里芋は皮をむいてすりおろし、里芋と片栗粉、ツナ缶をよく混ぜる。
2. 1を等分に丸めて、熱したフライパンに油をひき、中火でこんがり焼く。
3. タレの材料を耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジで1分ほど加熱する。取り出してよく混ぜ、20～30秒ほど追加加熱し、混ぜて透明感ととろみができるまで繰り返す。タレをおやきにかける。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

おすすめレシピ

里芋は煮物や汁物の食材として和の料理によく合います。

- ・煮物（いかと煮ると美味）
- ・衣かつぎ
（皮付きのまま蒸して生姜醤油で）
- ・そばろ煮

一口メモ

食物繊維やカリウムが多く含まれており、むくみ予防や便秘予防、コレステロールの吸収を抑える効果があります。

