料　理　名	揚げだし里いもと里いももち
材　料　名	数量（4人分）
○里いも	８００g～１kg
しょうゆ	小さじ２～３
片栗粉	適量 （１個ずつまぶす）
だし汁	１カップ
しょうゆ　A	大さじ１
みりん	大さじ１
○いんげん	一袋、２０本くらい
細ねぎや大葉	適量
きな粉	里いもの量に合わせてきな粉：砂糖＝１：１の分量
砂糖　B	
塩	ひとつまみ

作　り　方

①　里いもは皮つきのまま洗い、蒸し器で蒸す。
（上下を少し切って蒸すと、簡単に皮をむけます。）

②　里いもの皮をむいて縦半分に切り、しょうゆでからめる。
大きさが小さいものは、切らずにからめる。

③　揚げ油を熱しておき、片栗粉をまぶした里いもを
カラッと揚げる。いんげんも同時に素揚げする。
揚がったら、器に盛る。

④　小鍋にＡを合わせて煮立て、③にかけて細ねぎや
大葉を刻んだものをちらす。

※　大人には、④のときに大根おろしも入れて煮立てると
夏でもさっぱり美味しくいただけます。

※　蒸した里いもを
少しとっておき、
一口大に切って、
Ｂを混ぜたもの
をまぶすとデザ
ートにもなりま
す。

備考　＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

時間のないときは、めんつゆでも美味しく作れます。
圧力鍋なら、蒸し時間も３～５分です。デザートも同
時に出来上がります。

○かながわ産食材です。

１人当たりの栄養量（エネルギー174kcal　タンパク質 5.9g）