

やわらかごはん

●里いも餅

*スマイルポイント

箸でも、手掴みでも食べられます。

おかずにも、おやつにも、腹持ちが良いんです。



《材 料》 団子 3 個分

里芋	4 個
片栗粉	大 1
塩	少々
バター	適量
しょうゆ	適量

《作り方》

- ① 里芋は皮をむき、小さめの乱切りにして蒸す。(レンジで茹でてでも可)冷凍の里芋でも OK です。
- ② 柔らかく蒸しあがったらボールに移して塩を入れて里芋を潰します。
- ③ 里芋が潰れたら片栗粉を入れて、小判型にまとめます。
- ④ フライパンにバターを溶かし、小判型にした里芋を焦げ目がつくくらい両面焼きます。
- ⑤ しょう油を少し垂らして出来上がりです。

ワンポイント

塩分が気になる方はバターをやめて油で焼きましょう。また、醤油をやめると減塩になります。

②の里芋の塩は必要なのであまり減らさない方が良いでしょう。

《栄養》

カロリー	159kal
タンパク質	2.8g
食物繊維	3.7g
食塩	1.8g

レシピ発案：栄養士 大野はる奈