

里芋

まんじゅう



里芋はつぶす際、少し形が残る程度にすることで、
里芋の食感が味わえます！
海老としめじは、焼き目をつけて香ばしく。



材料(3人分)

里芋(中)	200g	片栗粉	適量
海老	3尾	塩	5g
しめじ	6本	★出汁	200cc
ねぎ	適量	★薄口醤油	10cc
		★みりん	10cc

つぶした里芋



作り方

- ①里芋を洗って皮をむき、半分に切る。海老は皮をむき、背ワタを取り、開いておく。
- ②里芋は、少量の塩を入れた水から茹でる。
- ③里芋に竹串が刺さるくらい(15分程度)になったら、ザルに上げて冷ます。
- ④冷ました里芋は、ラップに包み、少し形が残る程度まで手で揉みつぶす。
- ⑤つぶした里芋を小判型に丸め、全体に片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油をひき、里芋を両面2分ずつ焼く。海老としめじも一緒にパリッと
するくらい焼く。
- ⑦鍋に★を入れ、沸騰したら片栗粉でとろみをつけて餡を作り、焼いた海老としめじを
入れ温める。
- ⑧焼いた里芋を器に盛り、上に海老としめじをのせ、餡とねぎをかけて完成。

