

お家で作ってみませんか♪

青のりの香りとナッツの
歯ごたえが👍！

おかず：揚げ物

フライド里芋のナッツ和え

煮物だけになりがちな里芋を揚げて味付け！
里芋をレンジで加熱すると楽にむくことができますよ

材 料（4人分）

・里芋	4個
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ2
・はちみつ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・アーモンド	6個
・青のり	少々



作 り 方

- ① 里芋は、皮をむいて、1センチ幅の半月切りにする。アーモンドを包丁で細かく刻む。
- ② 里芋は水分をペーパータオルでとり、片栗粉を薄く付け、180℃の油で揚げる。竹串を刺してスーッととおることを確認する。
- ③ 鍋にAの調味料を入れて煮立たせる。
- ④ 揚げた里芋とアーモンドを調味料で和え、最後に青のりをふりかける。

栄養価（1人分）

エネルギー113kcal / たんぱく質1.6g / 脂質4.8g / 塩分0.3g