

里芋のいかぐり揚げ



【材料 2 人分】

里芋 200g 人参 60g パン粉 大さじ2 塩・コショウ 少々
ベビーチーズ 15g ちりめん 20g 小麦粉 適宜 卵 1/2 個
油 適宜 ブロッコリー 2 切れ

(みかんソース)

みかん 1 個 おろしにんにく 少々 黒酢・砂糖・しょうゆ・片栗粉 各少々

【作り方】

- ①里芋はよく洗って電子レンジで5分加熱し、皮をむく。
- ②人参は3~4cm程度のスティック状にして茹でて、さっと油で揚げる。切れ端はみじん切りにしておく。ブロッコリーは小房にわけ塩茹でする。
- ③里芋はつぶして、みじん切りにした人参、パン粉、塩コショウを加え混ぜる。チーズは6等分に切っておき、チーズを芯にして団子を作る。
- ④③を小麦粉→卵→ちりめんじゃこの順番にまぶし、揚げる。
- ⑤みかんは絞って、調味料と合わせ加熱し、片栗粉でとろみをつけてソースにする。
- ⑥器に④を盛りつけ、ブロッコリー、揚げた人参、ソースを添える。