

減塩 レシピ

No.91

(1人分)
160kcal
塩分
1g

里芋の揚げだし



材料(2人分)

- 里芋…………… 100g
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 焼き海苔・おろし生姜
…………… 各少々
- 片栗粉…………… 適量
- 麵つゆ…………… 20cc
- かつを節

玉ねぎをたっぷりかけてどうぞ

作り方

- 1 里芋は皮をむき一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、さらして水を切る。生姜はすりおろす。
- 2 麵つゆは2～3倍に薄める。
- 3 里芋は低めの温度で中までじっくりと揚げる。揚げた里芋に玉ねぎと熱く温めた麵つゆをたっぷりかけ、かつを節、焼き海苔、おろし生姜をのせる。

※お好みで麵つゆに水溶き片栗粉を入れてお召しあがりください。