

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿  
野菜料理を食べよう！！



©川越市2010

## 里芋揚げだし

(1人分 エネルギー75kcal 塩分0.9g)

《材料》 2人分

里芋 小8個 (140g)

大根 5cm (140g)

小ねぎ 少々

サラダ油 小さじ1

A [ めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1  
水 大さじ3  
しょうがすりおろし 小さじ1/3



### 里芋の下ゆで方法

大きめの鍋によく洗った里芋を皮ごと入れ、つまようじがすっと通る程度にゆでる。湯を捨て粗熱がとれたら、両手で持ち親指を滑らすようにして皮をむくと簡単！

### 《作り方》

- ①下ゆでした里芋を食べやすい大きさに切る。フライパンに油を熱し、転がしながらカリッとさせるまで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、電子レンジ (600w 1分程度) で温めておく。
- ③深皿に②、大根おろし、小ねぎを盛り、②をかける。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

