

サトイモ田楽



材料（3人分）

サトイモ(皮付き)	…	400g
干しエビ	…	8g
かつお節	…	2g
インゲンマメ	…	5本
片栗粉	…	大さじ1
サラダ油	…	適量
A 味噌	…	大さじ2
砂糖	…	大さじ3
みりん	…	大さじ1

作り方

- 1) サトイモを洗い、中央に一周切り込みを入れて蒸す。竹串がスッと通るようになったら、キッチンペーパーなどで包みながらやけどに注意して皮を剥く。
- 2) サトイモを潰し、干しエビとかつお節、薄く輪切りにしたインゲンマメを加えてよく混ぜる。
- 3) ②に片栗粉を加えて、さらに混ぜる。食べやすい大きさに分けて、小判形に形を整える。
- 4) Aを耐熱皿に入れて混ぜ、電子レンジでアルコールが飛ぶまで加熱する。
- 5) フライパンに少し多めのサラダ油を引き、③を揚げ焼きにする。両面に焼き目がついたら皿に盛り付けて④を掛けていただく。



外はカリッと中はもっちり♪ 甘いお味噌と相性抜群！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

