

# 里芋のかき揚げ

副菜



季節の野菜

里芋

栄養価が高く、食物繊維も豊富で水分が多い  
ため、イモ類の中では低カロリー



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

選び方：泥付きで皮に湿り気があって品種特有の形をしているものや、押してみても実がかたいものを選びましょう。

材料	3人分
里芋	中2個（100g）
ピーナッツ（粗みじん）	大さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1
黒ゴマ	大さじ1/2
揚げ油	適量

## 《作り方》

1	里芋は皮をむき、細切りにし、水につけぬめりやあく抜きし水を切る。里
2	1にピーナッツ、砂糖、かたくり粉、黒ごまを混ぜる。
3	中温の油で2を5～6本ずつまとめてゆっくり揚げ、高温でさっと二度揚げしカラッと仕上げる。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動（料理講座や市との協働事業など）を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ（旧 府中栄養改善推進員の会）