

## ☆里芋まんじゅうのあんかけ（4人分）

材料名	分量	作り方
里芋	250g	① 皮つき里芋を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで6～7分加熱する。（硬い場合、柔らかくなるまで加熱する）粗熱がとれたら皮をむき、塩を入れてつぶす。
塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
<あん>		
生しいたけ	2個	② 里芋を4等分に分けて丸め、片栗粉をまぶして180度の油できつね色になるまで揚げる。
人参	20g	
えび	50g	③ 生しいたけは薄切りにし、人参は千切り、えびは1cmくらいの大きさに切る。三つ葉は葉を4枚残し、残りは1cm長さに切る。
三つ葉	1/3束	
だし汁	300ml	④ だし汁に生しいたけ、人参を入れて煮る。人参が少し柔らかくなったらえびと調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、1cm長さの三つ葉を入れる。
みりん	大さじ4	
酒	大さじ4	⑤ ③の里芋まんじゅうに④のあんをかけ、残しておいた三つ葉をのせる。
薄口しょうゆ	大さじ1	
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ4	

1人分 158kcal

