



食育推進キャラクター  
こ湖なすちゃん



## 山の芋のふわふわ揚げ

### 材料 (各8個分)

山の芋	200g	B {	赤しそふりかけ	小さじ1
豆腐	100g		青じそ	4枚
A {	青のり	小さじ1	揚げ油	適量
	白だし	小さじ1		
	手巻き用のり	1.5枚		

湖南省でとれた食材を使おう！

山の芋(新丹丸)は、湖南省で栽培されている強力な粘りが特徴のとろろいもです。シンプルにとろろご飯もおすすめてですが、ひと工夫した簡単レシピを紹介します。

山の芋はここぴあで購入できます。



山の芋のおすすめレシピはこちら

### 作り方

- 山の芋は皮をむいて、酢水(水300mlに対して酢大さじ1の割合)に30分ほどつけておく。
- 豆腐は、キッチンペーパーに包み、レンジで1分半(600W)加熱して水切りをする。
- すりおろした山の芋とつぶした豆腐をよく混ぜ合わせる。
- ③を半分に分け、1つは青のりと白だし(A)を加え、もう1つは赤しそふりかけ(B)を加えて、さらによく混ぜ合わせる。
- それぞれ8等分くらいに分け、Aには、1.5cmくらいに切ったのりを、Bには半分に切った青じそを巻き、170℃で揚げる。



過去のレシピはこちら



栄養価 (2個あたり)	エネルギー	117kcal	カリウム	345mg
	たんぱく質	4.2g	カルシウム	33mg
	脂質	4.9g	食塩相当量	0.4g

中嶋	角田	岩崎	岩崎	澤井	小西	藤井	松田	片岡	甲斐切	山本	井上	大垣	林口	野呂	菅江	柳原
奏太	結飛	透和	琉生	暖人	風羽	杏風	絢斗	天音	翠	麻瑚	賢心	陽翔	慶示	旭秀	結月	希
湖南団地南	湖南団地北	大谷	大谷	下田	ハイチサイオン	三上	岩根	岩根	岩根	宮の森	石部	柑子	吉永	吉永	吉永	三雲

お誕生おめでとう

令和4年10月1日〜31日掲載申込分(敬称略)

植西	山本	平野	櫻井	芦田	三津井	竹内	吉川	三國	多田	宮島	田中	山中	根縫
いつ子	曜一	富代	政江	慶三	実	千工子	ちえ子	美千代	信子	幾次	理砂	カズエ	久江
87歳	68歳	88歳	84歳	80歳	61歳	80歳	92歳	88歳	73歳	93歳	52歳	86歳	81歳
	下田	北山	北山	岩根	岩根	岩根	西寺丸山	東寺	石部中央	柑子	平松	平松	夏見
	北	北	岩	岩	岩	西	東	石	柑	平	平	夏	三
	田	山	根	根	根	寺	寺	部	子	松	松	見	雲

おくやみ申し上げます