

やまのいもの蒲焼



ちょっと一言！

- ・「やまのいも」は酵素（アミラーゼ）を多く含み、消化を助けてくれます。料理のバリエーションも豊富で、冷凍保存もできます。
- ・蒲焼は豆腐が入っているのでヘルシーで、冷めても美味しくお弁当のおかずにもなります。

(4人分16個)

材料名	分量
やまのいも	200g
豆腐	1/2丁
海苔 (20cm角くらい)	2枚
サラダ油	適宜
【調味たれ】	
水	70cc
砂糖	50g
酒	50cc
みりん	30cc
しょうゆ	60cc

① 豆腐は十分に水切りしておく。鍋に調味たれを作り、ひと煮立ちさせておく。やまのいもは皮をおき、水にさらしてあくを抜く。

② 水切りした豆腐をすり鉢ですり、その中にすりおろしたやまのいもを入れてよくすり混ぜる。

③ 海苔を8つに切って16枚用意し、それぞれに②をスプーンで薄くのせる。

④ 海苔を上にして180℃の油で揚げ、揚げあがったら①の調味たれにとおしたら完成。(長くつけすぎないこと)

レシピを作った団体・人

徳地地区生活改善実行グループ連絡協議会[山口市]