



テリヤキ里芋 シンプルなのにどこかホッとする和の味わい

材料：(2人分)

里芋 300g

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

ねぎ 適量

白ごま 適量

ごま油 適量

作り方：

- ① 里芋の皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
- ② 温めたフライパンにごま油をしき、里芋を入れ、火が通るまで炒める。
- ③ 炒めている間にねぎを千切りにしておく。
- ④ ②にみりんを加え火入れしてカドをとり、火を止めてから醤油と白ごまを混ぜよく絡める(あらかじめ火入れしたみりんでもOK)。
- ⑤ お皿に盛ってねぎを飾れば完成。

ワンポイント

里芋の皮をむいたとき、水でよく洗いぬめり気を落とすと食感よく仕上がります。甘みに幅を持たせるなら甘酒をお好みで加えてもよいです。(鈴)