

里芋とえびのおやき



材料 2人分

里芋	180g	★ しょうゆ	大さじ 1/2
えび	30g	みりん	大さじ 1
葉ねぎ	3本	サラダ油	適宜
小麦粉	大さじ 1と1/2	付け合わせ	
★ 片栗粉	大さじ 1	サラダ菜	4枚
塩	少々		
塩・こしょう	少々		
片栗粉	小さじ 1		

作り方

- ① 里いもを皮ごとラップに包んで600Wのレンジで加熱して熱いうちに皮をおき粗めにつぶす。
- ② エビのからを外して包丁でたたき細かく刻む。
- ③ 葉ねぎも細かく刻む。
- ④ ボールに里いも・エビ・葉ねぎを合わせ★を加えて混ぜ4等分にし、丸めて平らなおやきの形にする。
- ⑤ フライパンに油をひいて④を並べ両面焼いて、★を加え絡める。
- ⑥ お皿にサラダ菜をひいて焼いたおやきを並べる。