

多摩市内農家さんからの愛情♡野菜レシピ



誰もが好む里芋メニュー。おもてなし料理にもなります。

エビ入り里芋まんじゅう

材料(8個分量)

里芋	2袋(1kg程度)
生むきエビ	100g位
塩	少々
片栗粉	少々
<あん>	
だし汁	適宜
しょう油	少々
片栗粉	適宜
柚子の皮刻み	お好みで

作り方

① 里芋は洗って泥を落とし、丸ごと茹でる。



電子レンジに
かけてもOK
里芋500g位で
600W10分程度



② 里芋は皮をむいて、つぶしてマッシュ状にする。
生エビは背わたをとって細かく刻む。

③ 里芋と生エビ、塩と片栗粉を加えてよく練りこみ、ラップにとって丸めて蒸す。



茶巾のように
包んでみて



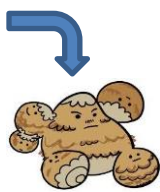
④ だし汁を温め、しょう油で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。

⑤ 蒸したエビ入り里芋まんじゅうに、あんをかけて刻み柚子の皮を散らす。

手間がかかる料理なので、まとめて作って冷凍しておくとも便利です。



<里芋の生り方>



親芋のまわりに子芋(里芋)がくっついて生るんだよ。親芋も固めだけど、食べられるよ。



☆できあがり☆

クリーミーで旨味のあるまんじゅうです。



離乳食を卒業したばかりの子どもが喜んで食べた。しっとり食べやすく、また作って食べたいです。

