

☆長いものもちり衣揚げ焼き☆

❄️衣のモチッとした食感と、中のサクサクとした長いものが、とろ〜いひき肉のあんに絡んで、体も温まる美味しい一品☆



材料 / 2人分

	長いも	400g
[A]	小麦粉	大さじ 2.5
	片栗粉	大さじ 1
	水	大さじ 3
	ごま油(揚げ焼き用)	大さじ 1 位
	鶏ひき肉	70g
	しょうが	10g
	ごま油	小さじ 1
[B]	水	200ml
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	塩	小さじ 2/3
[C]	水	大さじ 1.5
	片栗粉	小さじ 2
	小ねぎ	2本(15g)

🍳 1人分 **368kcal**

🍳 作り方

- ① 長いものは、皮をむいて 1.5cm 程の厚さに切る。
- ② [A] を混ぜ合わせ、①の長いも全体にまんべんなく衣をつけ、フライパンに、炒めものより少し多めのごま油を入れて、揚げ焼きにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉と細い千切りにしたしょうがを炒め、ひき肉の色が変わったら [B] の材料を入れて少し煮て、混ぜ合わせた [C] を加えてとろみをつける。
- ④ 器に②を盛り付け、上から③をかけ、小ねぎを散らしたら出来上がり！



旬の食材



長いも

長いもは 10月～3月が旬の食材です！

長いもには消化酵素が多く含まれているのが特徴です！
一緒に食べた物の消化も促進する働きがあり、胃腸の働きを助けます。

長いものネバネバ には…

- 肌荒れを予防する
 - 疲労を回復する
 - 便秘を改善する
 - 老化を予防する
 - 風邪を予防する
- など…様々な効果があり、亜鉛や鉄、ミネラル、ビタミン B 群、C、食物繊維をバランス良く含むので、とっても栄養価の高い食材です！



メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📄 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 📄