


新城 ZIBASAN レシピコンテスト 優秀賞

料理名	八名丸里いものから揚げ	
使用する 新城産の 食材	八名丸里いも	
材料名	分量（4人分）	作り方
八名丸里いも	10個	<ol style="list-style-type: none"> ① 里いもを水で洗い、包丁で皮の周りを一周切れ目を入れてお皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ600wで約10分温める。 ② 里いもが柔らかくなったらレンジから取り出し皮をむいて、一口大にカットする。 ③ 保存袋に☆を全て入れて②の里いもが熱いうちに入れてよく絡め空気を抜きながら口を閉めて冷めるまでおく。 ④ 冷めたら余分な漬けだれをペーパーでふきとり、片栗粉の入ったボウルに入れてしっかりとまぶす。 ⑤ 180度で熱した油できつね色になるまで揚げる。 ⑥ 最後に塩をまぶし完成。
☆めんつゆ(4倍濃縮)	大さじ4	
☆おろしにんにく	小さじ2	
☆おろししょうが	小さじ2	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
塩	少々	
<p>〈 料理のアピールポイント 〉</p> <p>簡単で、八名丸里いもがねっとりほくほくでとっても美味しいです。</p>		