

「里芋」の保存方法

水で湿らせた新聞紙に包む。または、紙袋に入れ風通しのよい室内で保存します。低温・乾燥に弱いので、冷蔵庫には入れないでください。

そんな里芋を使って、

「里芋だんごのとろーりあんかけ」

を Let's Cooking!!

＜材料 6人分＞

里芋 …小粒15個
(皮を剥いて500g)
冷凍枝豆 …さや20個分位
片栗粉 …適量

《あんの材料》

★水 …2カップ
★白だし …大さじ2
(なければ、めんつゆ)
★醤油 …大さじ1
◆片栗粉 …大さじ2
◆片栗粉用の水 …50cc

＜作り方＞

- ① 里芋は丸ごと茹でて皮を剥く。
- ② ①をつぶし、解凍してさやから出した枝豆を混ぜる。
- ③ 手に水をつけ、②を適度な大きさに丸め、片栗粉をまぶす。
- ④ ③の余分な粉を落とし、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤ 《あんの材料》の★を鍋に入れ中火にかける。
沸騰したら◆でとろみをつける。とろみの加減はお好みで。
- ⑥ 里芋を器に盛り、あんをかければ完成。

外はカリッと、
中はふわふわ♡

枝豆の代わりに
鶏のひき肉
や海老を刻ん
で入れてもあ
いしいよ♪



阿賀店 先尾

最後までご愛読、
ありがとうございました。

9月終わりになってやっと過ごしやすい気候
になってきましたね。
夜は、肌寒く毛布をかぶって寝ることも多
くなりました。

お肌も乾燥し始めるこの時期。私の肌はすで
に乾燥し始め、夏用の化粧水では物足りなく
なってきました。

これからは保湿クリームが欠かせません…
(T_T)

今年は何も気にせず日焼けをしてしまっ
た分、乾燥も一段とひどくなるでしょう…。涙

みなさんも冬の肌トラブルを防ぐには保湿が
一番です!!

寒さや乾燥に負けない肌作りをしましょう。

マリン薬局 で検索

ではまた次回お会いしましょう(∩0∩)/
広中央店 岡家