



我が家の味自慢リレー



おもしろデザート



紹介者

岡野 光江さん
(加美在住)

材料 (4人分)

- 里芋 …………… 150g
- 砂糖 …………… 40g
- ④ { ○牛乳 …………… 大さじ3
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 白こんにゃく …………… 1/2丁
- さつまいも …………… 1/2本
- りんご …………… 1個
- キウイフルーツ …………… 2個
- バナナ …………… 1本
- バター …………… 20g
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 少々
- ミント …………… お好み量

作り方

- ①里芋をよく洗い、皮つきのまま水から15分位茹でる。柔らかくなったらザルに上げ、熱いうちに皮をとり、④を入れて滑らかになるまでミキサーにかけ、冷蔵庫に入れて冷ます。
- ②白こんにゃくを1cm角に切り、水から茹でる。煮立ってから5分位あく抜きをしてザルに上げる。
- ③さつまいもを縦4つ割にして1.5cm幅に切り、水につける。水をかえて鍋に入れ、塩ひとつまみを加え、柔らかくなるまで茹でる。茹であがったらザルに上げる。
- ④りんごを12等分して芯の部分を取り、塩水にくぐらせてからザルに上げる。
- ⑤キウイフルーツ2個を8等分、バナナを8等分にする。
- ⑥フライパンにバターを入れて熱し、溶けてきたら砂糖を入れる。砂糖が混ざったらりんご、白こんにゃく、さつまいも、キウイフルーツ、バナナ(固いものから)の順に入れてサッと炒める。
- ⑦⑥が熱いうちに器に盛り、①をかけ、ミントを飾る。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「もう1品」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー …… 304kcal
- 炭水化物 …… 56.8g
- タンパク質 …… 2.5g
- 脂質 …… 8.9g