

～やまぐち食べきりアイデア～

じゃがノ(あげ) 里ノ(あげ)



(2人前)

○食材等

- ・里芋 100g
- ・じゃがいも 100g
- ・揚げ油 適量
- ・塩 少々

(経費目安 100円)

<作り方>

- 1 里芋、じゃがいもの皮を厚めにむく。むいた皮は食べやすい大きさに切り、水にさらして水気をふきとる。
- 2 150℃の低い温度の油で、ゆっくり皮を焦がさないよう、泡が出なくなるまで揚げる。
- 3 キッチンペーパーなどで油をよくきり、すぐに塩をふる。



【アイデア発案者】

ニッケネーミ みきちゃん(防府市)

子供が大好きです。
皮は厚めの方が歯ごたえがあります。
皮は水にさらし、ゆでて、
水気をふきとり冷凍すると保存がききます。

