

里芋の揚げ煮

<材料 5 人分>

里芋（小さめ）	200 g	
揚げ油	適量	
いりごま	小さじ 1	
A	黒砂糖	小さじ 1 と 1/2
	砂糖	小さじ 1 と 1/2
	濃口醤油	小さじ 1
	水	小さじ 1
	片栗粉	小さじ 1/3

十五夜の行事食にしました。

<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて水に漬ける。
- ② ①の水気をふき、低めの温度（160℃くらい）で揚げる。
- ③ A を鍋に入れ、混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③を加えからめ、いりごまを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

人参サラダ

<材料 5 人分>

人参	100 g	
きゅうり	100 g	
玉ねぎ	15 g	
ツナ	25 g	
卵	小 1 個	
A	薄口醤油	小さじ1
	酢	大さじ1/2
	油	小さじ1
	塩こしょう	少々

人参たっぷりですが、人参が苦手な人も食べやすいサラダです。

<作り方>

- ① 人参・きゅうり・玉ねぎは千切りにする。
- ② 人参はさっとゆでる。きゅうりは塩もみをする。玉ねぎは水にさらす。
- ③ 卵は炒り卵にする。
- ④ 人参と卵が冷めたら、ツナと水気を絞ったきゅうり・玉ねぎと混ぜ合わせ、A の調味料を加え、味を調える。