



里芋のフワフワだんご みつ葉とカニのあんかけ

●調理時間40分

●材料 (4人分)

みつ葉：30g
カニ缶：大さじ4
だし汁：カップ3
里芋：小8個くらい
卵白：1個分
片栗粉：大さじ2
塩：小さじ1
柚子の皮：少々

■調味料A

みりん：大さじ2
砂糖：ひとつまみ
しょう油：大さじ1.1/2
塩：少々

●作り方

①里芋は皮つきのまま水から茹でる。竹串かスッと通るようになったらザルにあげ、熱いうちに皮をむく。

②ボールの中で①をマッシャーやフォークの背を使ってつぶし、卵白、塩を加えて混ぜる。片栗粉を加えて全体が混ざればOK

③鍋にだし汁と塩少々を入れて火にかけ、②をスプーンで丸めて落としていき、2分ほど茹でる。すくい上げたら器に盛っておく。

④鍋に残っただし汁のアクを丁寧に取り除き、カニの身とAの調味料で、味を調える。水溶き片栗粉大さじ2でとろみをつけ、2cm幅に切ったみつ葉を加える。

⑤③の里芋に熱々のあんをかけ、柚子の皮のみじん切りを散らして出来上がり。

