

里芋の煮っころがし みかん風味

1 人分 145Kcal



【材料 (4 人分)】

里芋	400g
煮だし汁	500cc
砂糖	大 3
塩	小 1/2
みかんジュース	200cc
卵	1/2 個
砂糖	大 1
塩	ひとつまみ
青みかんの皮	少々
青しそ	4 枚
米のとぎ汁	適量

【作り方】

- ①里芋は米のとぎ汁で固めにゆがく。
- ②①を洗って、煮だし汁、砂糖、塩でゆっくり煮る。
- ③フライパンにみかんジュースと卵を入れ、消えるほどの弱火で濃度がつくまでゆっくり煮詰め、砂糖と塩を加える。
- ④②の里芋を③に入れ弱火で絡める。
- ⑤器に青しそを、しき④ を小高く盛り、青みかんの皮の細切りを散らす。

- * 果汁 100%みかんジュース使用。
- * みかんの香豊かな煮物です。
- * 里芋煮が残った時は、是非新たな味で楽しんでみてください。