

里芋の豚肉豆板醤蒸し

鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

<材料 (2人分)>

里芋	300g (皮付き中5個ぐらい)
豚バラ薄切り肉	120g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ3
しょうが (みじん切り)	小1かけ
A 甜麺醤	大さじ1
豆板醤	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
醤油・酒	各大さじ1
片栗粉	小さじ2
長ねぎ (みじん切り)	適宜



1人分 カロリー:328Kcal 塩分:2.2g

<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて厚さ1cmに切る。鍋に入れて、かぶるぐらいの水を注いで火にかけ、煮立ったら弱火にして5分程茹でて水を取る。水洗いしてぬめりを取り、水気をよく拭く。
- ② 豚肉は幅2cmに切ってボウルに入れる。Aを順に加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に①の里芋を1/2量を並べ、②の1/2量を広げてのせる。残りも同様に重ねる。蒸気の上った蒸器に入れて強火で12分～15分蒸す。最後に長ねぎを散らす。