

# 里芋ののい塩揚げ

カロリーが低い々々



## 材料 作りやすい分量

里芋	600g
片栗粉	大さじ1
青のり	小さじ2
塩	小さじ1/3
油	適量

## 作り方

- ① 里芋は洗って、耐熱容器に入れラップをして電子レンジで6分加熱し、上下を返してから再び6分加熱する。皮をむき、食べやすく切る。
- ② 片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、揚げ焼きする。
- ④ カラッとなったら、フライパンから取り出し、青のり、塩を振る。