

# フライド皮ごと里芋

里芋が皮ごと  
食べられるなんて！



## <材料> (2人分)

里芋 (中〜大4個)

サラダ油 (適量)

塩 (適量)

お好みで (青のり塩、一味唐辛子、カレー粉塩、粉チーズ塩等)



よく洗って  
水気を切る。



油はひたひたより  
少なめ



## <作り方>

- ① 里芋をよく洗い、水気をとる。  
(しっかり洗い、皮は剥かない。)
- ② くし切りにする。
- ③ フライパンに並べ、上から油を注ぐ。  
(深さ2ミリ程度でOK)
- ④ 中火にかけて揚げる。片面に焦げ目がついたらひっくり返す。
- ⑤ 両面揚げたら好みの味をつける。  
塩・青のり・一味唐辛子・カレー粉・粉チーズ・ハーブ・黒こしょう  
など好きなフレーバーを振りかけて完成。

冷たい油の状態で火をつけるのがポイント。カリッと失敗なく出来ます。もちろんじゃがいもも同じ。  
じゃがいもと少し違った食感をお楽しみください。  
何と言ってもごみゼロです！