

旬の野菜  
を使った

# おすすめレシピ



調理例(さつまいもの青のりまぶし)

92

20分 簡単

## さつまいも(ベニアズマ)

800g ..... **298円**

農薬や化学肥料の使用は通常の半分以下。甘みがありホクホクしている県内産のさつまいもです。

うまうーま妙高(妙高市)、紫雲のめくみ(新発田市)



## さつまいもの青のりまぶし

材料(4人分) (327kcal/1人分)

さつまいも	.....	500g
ピーナッツ	.....	60g
揚げ油	.....	適宜
あおのり	.....	大さじ1
a	酒	大さじ2
	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ1

調理時間

**20分**

### 作り方

- ①さつまいもは柱切りにして水に放す。水気をふき取り、揚げ油で素揚げする。
- ②ピーナッツも油で揚げておく。
- ③フライパンにaの調味料を入れる。ひと煮立ちしたら、①と②を入れ混ぜ合わせる。最後にあおのりを入れ、さっと混ぜ合わせる。

〈レシピ監修・制作〉  
新潟調理師専門学校  
吉田育子

〈レシピ提供〉  
総合生産者協議会

