

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理例(里芋と鮭のみそあえ)

産直

124 旬産品

里芋

500g 298円

農薬使用は通常の半分以下で栽培。
きめが細かく、独特のぬめりがあり、
舌ざわりがよい里芋です。
五泉土の会(五泉市)



里芋と鮭のみそ和え

材料(4人分) (103kcal/1人分)

里芋	400g
油揚げ	1枚
鮭缶	1/2缶
みそ	50g
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ3
生姜汁	少々

調理時間
15分

作り方

- ①里芋は皮をむき一口大に切ってゆでる。
- ②油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ③すり鉢にみそを入れてよくする。鮭の缶汁を入れて砂糖と酢を入れる。
- ④③へ鮭缶と里芋・油揚げを入れて最後に生姜汁を入れる。



(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校
吉田育子先生

(レシピ提供) 総合生協 生産者協議会