

産直野菜  
を使った

# おすすめレシピ



調理時間  
**20分**

調理例(さつまいものチョコ茶巾)

## さつまいものチョコ茶巾

材料(4人分) 179kcal(1人分)

さつまいも	300g
チョコレート	40g
バター	大さじ1
塩	ひとつまみ

### 作り方

- ①さつまいもは大きめの乱切りにして蒸す。熱いうちにつぶし、バターと塩を混ぜる。
- ②チョコレートは湯煎、またはレンジに入れ、とくす。
- ③①と②をマゼンラにまぜあわせ、一口大の茶巾につつまみ冷蔵庫で冷やす。

93

新潟産 産直

## さつまいも(金時いも)

600g ..... **298円**

加熱すると中身は黄色く、ホクホクした食感の県産さつまいもです。

JA新潟みらい(新潟市)、JA越後さんとう(長岡市)



(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

