



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「さつまいもをおいしく食べよう」

10月放映レシピ

🍷 さつまいもご飯

材 料(4人分)

なると金時…300g
ゆで塩…少々

米…2合
昆布だし…370cc
塩…小さじ1/2
酒…大さじ2

作り方

- ①なると金時は乱切りにして水につけておく。
- ②水切りをした①を鍋に入れ、水に塩少々加えてゆでる。
- ③鍋または電子ジャーに米と昆布だし・塩・酒を入れ、ご飯を炊く。
炊き上がり寸前に②を加え、蒸らす。

🍷 なると金時のかき揚げとんぶり

材 料(4人分)

なると金時…150g
にんじん…1/2本
ほたて…3個
えだまめ…20粒

衣として
卵黄…2個分
水…100cc
小麦粉…1カップ

天つゆ:
かつお昆布だし…150cc
濃い口醤油…80cc
みりん…100cc

揚げ油…適量

作り方

- ①なると金時は繊維に沿って千切りにする(皮はむかない。)
- ②にんじんは皮をむいて、千切りにする。(マッチ棒くらいの大きさ)
- ③ほたては4等分する。
- ④枝豆はゆでて、粒をだしておく。
- ⑤ボールに卵黄・水・薄力粉をいれ、衣を作る。
- ⑥別のボールに、①②を入れ、⑤を加えて混ぜ合わせる。

🍷 さつまいものピザ風

材 料(4人分)

さつまいも…150g
マッシュルーム…4個
玉ねぎ…小さめ1/2個
ピーマン…1個
ベーコン…1枚
バター…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々

ピザソース…大さじ6
スライスチーズ…4枚

作り方

- ①干しえびはさっと洗い、ぬるま湯に10分以上つけた後、荒みじんに切る。
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③なすはへたを落として皮をむき、たてハツ割りにする。水にさらした後、水気を切っておく。
- ④水気がついたまま、耐熱皿に平らに並べ、ラップをかけた約6分加熱する。
- ⑤そのまま冷まして皿に盛る。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、干しえびとねぎを入れて弱火で炒める。香りが出てきたら火を止め、調味料を加えて混ぜる
- ⑦⑤の上にかけて食べる。

🍷 なると金時とフルーツのサラダ

材 料(4人分)

なると金時…250g
ゆで塩…少々
キウイ…2個
オレンジ…1個
リンゴ…1/2個
塩…少々

ドレッシングとして
マヨネーズ…大さじ3
生クリーム…大さじ3
塩…少々
こしょう…少々

作り方

- ①なると金時は皮をむき、1cm角切りにし、やわらかくゆでてあら熱をとる。
- ②キウイ・オレンジは皮をむき、1cm角切りにする。りんごは皮をつけたまま、1cm角切りにして、塩水につけてザルにあける。
- ③ボールにマヨネーズと生クリームを混ぜ合わせ、すべての材料とあわせ、こんもりと皿に盛り付ける。