



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているさつまいも（紅あずま）を使ったレシピをご紹介します。
各御家庭で簡単に作れる料理です。
ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.52 さつまいもと旬菜のピーナッツソース

材料（2人分）

さつまいも （1cm幅スライス）	80g	ピーナッツソース	
キャベツ	1/6個	ピーナッツペースト （無糖のもの）	15g
にんじん （5mm幅スライス）	60g	マヨネーズ	小さじ1
ゆで卵	1個	ケチャップ	小さじ1
		味噌	小さじ1
		水	少々



<作り方>

1. 鍋に湯を沸かし塩（分量外）を入れさつまいも、にんじん、キャベツを茹で、ざるにあげ、水分を切る。
2. ソースを作る。ボウルでピーナッツソースの材料を全て混ぜ合わせ、硬い場合は、水で溶きのばす。
3. 1で茹でた野菜と半分に切ったゆで卵を器に盛り、2で作ったソースを添える。



ワンポイントアドバイス



蒸し器があれば、野菜を蒸すと、野菜のうま味が逃げずにより美味しくいただけますが、しばらく置くとさつまいもの色が悪くなってしまうので、輪切りにして水にさらしてから蒸しましょう。

