

野菜ソムリエ Canaco の旬野菜レシピ【薩摩芋】

さつまいものチーズガレット

材料（2人分）

さつまいも 1/2本（約200g）
ピザ用チーズ 20g
片栗粉 大さじ3
塩こしょう 少々
バター 10g

作り方

- 1 さつまいもは細切りにしポリ袋に入れ、チーズと片栗粉、塩こしょうも加え全体にからめる
- 2 フライパンにバターを中火で熱し、溶けてきたら1を入れ両面焼く

さつまいもで簡単きんつば

材料（6個分）

さつまいも 150g
砂糖 大さじ1～2
（A）
ホットケーキミックス 30g
シナモン 小さじ1/6
水 35cc

作り方

- 1 さつまいもは加熱しペーストにし砂糖を混ぜ、6等分シラップで四角く包む
- 2 ボウルにAを入れ混ぜ、さつまいもの面に1面ずつつけながらホットプレートで焼く

さつまいもと鶏もも肉のソテー

材料（2人分）

さつまいも 1/2本
鶏もも肉 1枚
（A）
酒・みりん・しょうゆ 各小さじ2

作り方

- 1 さつまいもは輪切り、鶏肉はそぎ切りにしAは混ぜる
- 2 レンジで楽チンプレートにすべて入れ、電子レンジ（600W）で5～8分加熱する