

野木町地産地消メニュー



⑥9 かぼちゃとさつまいものヨーグルト和え



調理時間 15～20分

ほくほくしたかぼちゃとさつまいもの旨味に、さっぱりとしたヨーグルトマヨネーズがよく合います。ぜひお試しください。

食材の旬

かぼちゃ 10～12月
さつまいも 10～1月

【材料】

かぼちゃ	100g
さつまいも	100g
ヨーグルト	大さじ3
すりごま(白)	小さじ2

【作り方】

- ① かぼちゃとさつまいもは食べやすく切り、やわらかく茹でる。
- ② 器に①を盛り付け、ヨーグルトをのせ、すりごまをかける。

～ひとくちメモ～

電子レンジでも代用できますが、様子を確認しながら、必要に応じて加熱時間を調整し加熱してください。