

野木町地産地消メニュー



⑨ 里芋とかぼちゃのサラダ



調理時間 15～20分

さつまいもとかぼちゃの甘さがアクセント。さらに里芋のもっちり感で食べ応え◎じゃがいもをプラスしても良いです。

食材の旬

さといも 10月

かぼちゃ 10月～12月

トマト 6月～8月

【材料】

里芋 1個  
かぼちゃ 1/5g  
トマト 小さじ1個  
玉ねぎ 1/4個

(A)

お酢 小さじ2  
オリーブオイル 小さじ2  
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① 里芋は1cm厚さの輪切りにする。かぼちゃは7～8mm厚さに食べやすく切る。やわらかく茹でる。
- ② 蒸し器にオープンシートを敷き、やわらかくなるまで蒸す。器に盛る。
- ③ トマトは湯むきし、角切りにする。玉ねぎはすりおろす。
- ④ ③にAを加え混ぜる。
- ⑤ ②に④をかけて、出来上がり。

～ひとくちメモ～

生の里芋を素手で剥くと痒くなる場合があるので、皮付きで茹でてから皮剥きするとよいです。