収穫記念！！
さつまいも・枝豆のアレンジレシピ

枝豆の食感楽しい♪しらすご飯

材料（２人分）
温かいごはん　200g
片栗粉　大さじ２
すりごま　大さじ２
水　大さじ１
醤油　小さじ１
むき枝豆　40g
しらす干し（半乾燥品）50g
ピザ用チーズ　30g

作り方
①ボウルへ温かいごはん、片栗粉、すりごま、水、醤油を入れて混ぜ合わせる。
②①を４等分してラップにつつみ、手のひらで平たく成形する。
③②へしらす干し、むき枝豆、チーズをトッピングし200度に予熱したオーブンで10分焼く。チーズに焼き色がついたらできあがり。トースターで焼いても可能です（トースターの場合は約８分）

皮ごと美味しいサツマイモきんぴら

材料（２人分）
さつまいも1/2本（皮ごと使用）
ピーマン２個
ごま油　小さじ2-3
酒　小さじ１
砂糖　小さじ1.5
醤油　小さじ1.5
白ごま

作り方
①ピーマンはヘタと種を取り縦に細切りにする
②サツマイモは皮ごときれいに水洗いして細切りにする。水に10分ほどつけておく
③フライパンにゴマ油を熱し、水気を切ったサツマイモを炒め、少し色が変わってきたらピーマンを加えて炒め合わせる。
④全体にしんなりしたら調味料を加えて、汁気がほとんどなくなるまで炒めて最後に白ごまを加えてさっとあえる。

さつまいもと枝豆のサラダ

材料（２人分）
さつまいも（皮ごと）150g
枝豆　　10さや
マヨネーズ　大さじ１
塩　少々
こしょう　少々

作り方
①さつまいもは皮をよく洗い角切りにして電子レンジ
②枝豆をゆでる
③調味料を混ぜる
※お好みで、粒マスタードや粉チーズを加えても美味しいです

SDGs

食材を無駄にしない調理に心がけ、さつま芋などの食材はなるべく皮ごと味わいましょう。

私たち個人でも、日頃から「食材ロス問題」を意識してみましょう！！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

レシピ考案、資料作成：春江病院　管理栄養士