

縄文のさといも田楽

〈使用ブランド:縄文のさといも〉



煮崩れしない、
ハツガンの存在感!

小矢部ブランド
webサイト



ふるさと納税
webサイト





小矢部ブランドで作る
オリジナル レシピ

レシピ考案
管理栄養士

山崎亮子



調理時間

約
20
分

縄文のさといも田楽



◆材料(2人分)

- 縄文のさといも…………… 2個
- 田楽のたれ
味噌…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ3
醤油…………… 大さじ3

◆作り方

- ① 里芋は、皮付きのまま蒸す。
(※水にくぐらせてからラップをし、レンジで6分加熱でも可。)
- ② 箸が スッと通るか確かめ、熱いうちに皮をむく。
- ③ ボウルに田楽たれの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を和える。

▼使用する小矢部ブランド



縄文のさといも