



広報おまえざき



2019年10月号

掲載レシピ

📌 “御前崎をたべよう！”



素揚げしたさつまいもで作ってもおいしいです♪

さつまいもサラダ

材料(4人分)

さつまいも…1本(200g程度)
◆マヨネーズ…大さじ2~3
◆コンデンスミルク 大さじ1と1/2
◆粒マスタード……小さじ1
◆塩・こしょう ……適量
★遠州地方のさつまいも栽培は、御前崎から始まったと言われています！

▶ 1人分 = 142kcal

作りかた

- 1 さつまいもは1等角に切り、水にさらしてアク抜きをする。
- 2 1の水気をきり、煮崩れしないようにゆでる。
(電子レンジでもOK♪)
- 3 ◆を合わせておく。
- 4 さつまいもの粗熱が取れたら、3で和える。