

☆JA帯広大正若妻会考案☆

特産品(メイクイン・長いも)を使った美味しいレシピ

長芋スティック



【長芋スティック】 2～3人分

長芋	200g	①	長芋は皮をむき6～7cmにする。
片栗粉	適量	②	①にお好みで塩コショウをふり、片栗粉をまぶして180度の油でカリッと揚げる。
塩・コショウ	少々	③	ケチャップをつけて召し上がれ!
油	適量		

【じゃがいものチヂミ焼き】

じゃがいものチヂミ焼き



じゃがいも	200g	①	じゃがいもは細い千切りにする。(水にさらさない)
薄力粉	100g	②	卵を良く溶き、水を加え、薄力粉と砂糖と塩と中華味を加え混ぜ合わせる。
卵	1個	③	フライパンにゴマ油を熱し②の生地を流し、その上に①を平らにのせ千切りのピーマン、2cmに切ったニラを散らし、表面をフライ返しで押さえて落ち着かせ、焼き色がついたら返し両面を焼きます。
水	150cc	④	たれの材料を混ぜ、表面に塗る。
砂糖	5g		
中華味	小さじ1		
塩	ひとつまみ		
赤ピーマン	1/4個		
ニラ	30g		
ゴマ油	適量		
たれ			
ゴマ油	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
味噌	大さじ1		
みりん	大さじ1		
白炒りごま	小さじ1		
青しそ	2枚(みじん切り)		
ラー油	適量		

南瓜のかりんとう風



【南瓜のかりんとう風】

南瓜	200g	①	南瓜を電子レンジで切りやすくなる程度に加熱して切る。
黒蜜		②	160℃くらいの低温で火が通るまで揚げる。
黒砂糖	30g	③	黒蜜の材料を混ぜ、火にかけ沸騰したら火を中火にして2～3分煮つめ、①にからめる。
砂糖	10g	④	ナッツをふる。
水飴	30g		
水	30cc		
刻みナッツ	10g		
揚げ油	適量		

★メイクインは煮くずれしにくいので煮物類には最高ですよ♪
 ★長いもは生でも火を通してOK!!(焼いて食べてみた事ありますか?)
 ★他にも色々な料理にチャレンジしてみてね!