



絶品！

さつまいものカナッペ

【材料】（5人分）

〈1人分 165kcal 塩分0.3g〉

- さつまいも …………… 1本 (250g)
- 無塩バター …………… 25g
- 生ハム …………… 5枚 (75g)
- マスカルポーネチーズ …………… 25g
(クリームチーズでも可)
- オリーブオイル …………… 10g
- ブラックペッパー …………… 適量

恋する野菜

98

KOISURU YASAI

作り方

- ① さつまいもを10切れ程の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② フライパンに無塩バターを入れ点火し、溶けてきたら、フライパンにまんべんなく広げる。
- ③ ②に水気を切った①を並べ、中火で両面焼く。
- ④ しっかりと火が通ったら、平皿に③を並べ、上にマスカルポーネチーズと生ハムをのせる。
- ⑤ オリーブオイルとブラックペッパーをかけたら完成。

Sweet potato



学生



尚絅大学 生活科学部 4年

かめい ゆうか
亀井 優花さん

おかずにはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです！さつまいもの上のにせる具材を変えると、いろいろなカナッペを楽しむことができます。短時間で簡単に作れますので、ぜひ作ってみてください。

楽しく農業に励む周囲の環境に感化され、今年就農しました。作付けや草取りなど全てにおいて大変だったので、初収穫がとても楽しみです。今回のレシピや焼き芋、芋天など、さまざまな食べ方で旬のさつまいもを味わってください。



さつまいも農家

こまき かつとし
小牧 克年さん(辛川)



過去のレシピはこちら

農家



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚絅大学生生活科学部)