



ホックホクのサトイモに
チーズが良く合う

揚げサトイモの チーズボール



[材料・4人分]

サトイモ…小12個 かたくり粉…適量 パルメザンチーズ…適量 塩…少々
揚げ油…適量 (パセリはお好みで)

- 1 サトイモは皮をむき、下茹でして流水で洗ってぬめりを取り、水気を切る。
- 2 ①にかたくり粉をまぶして、180℃に熱した揚げ油で揚げる。
- 3 ②にパルメザンチーズと塩をお好みで振りかけて絡める。(お好みでパセリを散らしてもよい)
味をみて塩・こしょうで味をととのえる。

調理時間

20min.

MEMO なるべく角を残さないように丸く皮をむくと、コロコロとしたかわいい仕上がりがります。

MEMO・・・さといも

Taro

- イモ類の中では最もカロリーが低く、カリウムやビタミンB群の含有量がトップクラスである。また独特の粘りには血中のコレステロールを取り除く効果があるため動脈硬化の予防に役立つ。
- 泥つきの場合は湿り気があり、丸みを帯びているものがお勧め。皮をむいてある場合は、赤い斑点の無いものを選ぶのが良い。

主な産地

所沢市、狭山市、さいたま市

出荷カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

もう1品

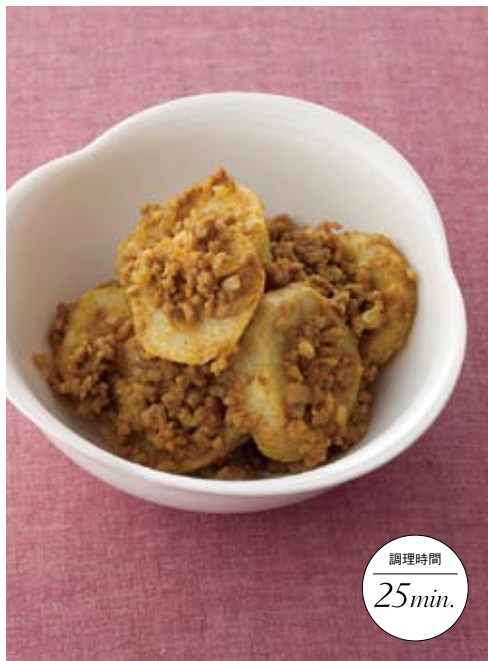
カレーの香りが食欲をそそる一品

サトイモの カレーそぼろ炒め

[材料・4人分]

- サトイモ…8個
- 豚ひき肉…150g
- 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個分
- カレー粉…大さじ1
- 酒…大さじ2
- 塩こしょう…少々
- サラダ油…大さじ1/2

- ① サトイモは皮をむき、下茹でして流水で洗ってぬめりを取り、5mmの厚さの輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎが透き通るまで炒め、ひき肉を加えてパラパラになるまで炒めたら、塩こしょうを少々加える。
- ③ ②に①を入れて炒め合わせ、酒、カレー粉を加えてよく混ぜ合わせる。味をみて塩こしょうで味を調える。



調理時間

25min.

MEMO カレー粉の量を調節することで、お子様のお弁当にも、大人のおつまみとしても楽しめます。

*ご意見や、埼玉やさいを使ったあなたの自慢レシピをお寄せください。

〒330-0063 さいたま市浦和区高砂3-12-9
JA埼玉県中央会 地域振興課
TEL.048-829-3310 FAX.048-822-2036

制作：JA埼玉県中央会
JA埼玉県生活指導員連絡協議会
さいたま農産物キャンペーン推進協議会

撮影：鈴木正美

編集協力：ベジタブル&フルーツマイスター KAORU