



大刀洗町とピエトロは、子どもたちの食をもっと楽しく、おいしく食べてもらうために

“食の大冒険通信”を発行していきます。季節のお野菜を使ったレシピやピエトロ秘伝のレシピを子ども達がおいしく食べられるまほうをかけて紹介していきます。

秋は、さつまいも・きのこ、冬は、大根、はくさいなど旬の食材がたくさんありますね。旬の食材はその時期に食べることで栄養価が高く、香りやビタミンも豊富で身体に必要な栄養がたくさんつまっています。今回のテーマは【さつまいも】です。甘くておいしいさつまいもを使ったピエトロレシピ！お休みの日にはお子さんとお料理をして、食べることを楽しんでくださいね♪

子どもにも大人気！～ピエトロ監修～ **さつまいもときのこ ベーコンのノテ**
をご紹介します!!

ピエトロ Recipe



材料 <2人分>

- ・ピエトロドレッシング和風しょうゆ・・・大さじ2
- ・さつまいも・・・80g
- ・水・・・45 cc
- ・パセリ・・・適量
- ・ベーコン・・・45g
- ・きのこ・・・100g
- ・オリーブオイル・・・大さじ2



作り方

- ①さつまいもは1cm幅の半月切りにして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。ベーコンは食べやすい大きさに切る。きのこは手でほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを加えて中火で加熱する。火が通ったら、きのこさつまいもを加えてさらに加熱し、水とドレッシングを加えて全体を加熱する。器に盛り、お好みでパセリをちらす。

ピエトロシェフの

おいしい
ポイント

ドレッシングは加熱すると分離して油っぽくなるので、盛りつける際、余分な油は取り除き、仕上げにドレッシングを適量かけると味・風味も Good!!

