

# Sweet potato



みやざきの野菜  
おいしいレシピ

宮崎県青果物消費拡大推進協議会



# かんしょといちじく、くるみの豆乳マヨサラダ

## 材料

かんしょ…1本(約400g) ドライいちじく…50g ローストくるみ…30g  
豆乳マヨネーズ…適量 シナモンパウダー…好みで 塩…適量 こしょう…少々

A: 豆乳…120cc 純米酢…30cc  
B: 塩・てんさい糖・麦みそ…各大さじ1/2 } 豆乳マヨネーズの材料  
ブラックペッパー…少々 菜種油…200cc

### Step 1

かんしょは、1.5cm角にカットし、水にさらす。

### Step 2

①のかんしょの水気を切り、塩を少々振り、蒸気があがった蒸し器ですっと竹串がささるぐらいまで蒸す。

### Step 3

かんしょが柔らかくなったら、ボウルに入れてフォークで粗くつぶす。刻んだいちじくとくるみも加えて粗熱を取る。

### Step 4

③に豆乳マヨネーズを加えて和え、塩、こしょう、好みでシナモンパウダーをふり、味を調える。

## ＼なんでも合う/ \*豆乳マヨネーズ\*

Aの材料をフードプロセッサーまたはミキサーに入れて混ぜ、Bの材料も加えてよく攪拌する。菜種油を分離しないように少しずつ入れて乳化させる。

It tastes great!



料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子



8日

やさしいくだものの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日

