



## さつまいもレシピ

# さつまいもとにんじんのグリル

特産品のさつまいも・にんじんの甘みをアンチョビの塩気が引き立たせます。

### 材料(2人分)

さつまいも……………60g  
にんじん……………40g  
エリンギ……………30g  
オリーブ油……………小さじ 1/2(2g)  
アンチョビ(缶)………5g  
塩……………少々(0.5g)

### 作り方

- ①さつまいも、にんじんを乱切りにします。さつまいもは 5 分ほど水にさらし、水気をふき取ります。
- ②アンチョビをほぐします。
- ③ビニール袋に①と②を入れ、オリーブ油を加え軽くもみ、味をなじませます。
- ④エリンギを一口大に切ります。③に入れ、なじませます。
- ⑤天板の上にクッキングシートを敷き、④を並べて 250℃のオーブンで 15 分ほど焼きます。
- ⑥塩を振り混ぜて味を調べ、皿に盛り付けます。