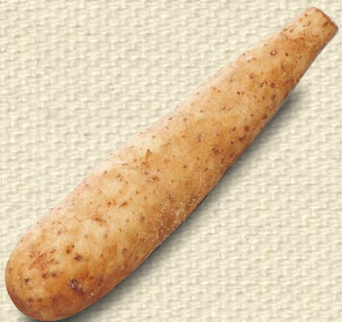




伝統食材を使って

第84回 長いもののピザ風

長いものは、ヤマノイモ科ヤマノイモ族の植物です。やまいもの歴史は古く、日本では縄文時代に栽培が始まっていたようです。古くから「山うなぎ」といわれるほど滋養強壮に優れ、体力の落ちる夏にはおすすめの食材です。



不足時は、Sサイズをお届けします。

長い場合はカットしてお届けします。

1144 毎週企画

北海道・青森県
長いも

1本(270g前後)

2Sサイズ1本でのお届けになります。

亀裂や割れの入ったものが混じる場合があります。

本体 **248**円
(税込 268円)

材料(4人分)

1144 長いも	140g
1137 産直 わけありトマト(小)	1個
赤ピーマン	1/4個
ピーマン	1/4個
1167 モモハム	1枚
サラダ油	大さじ1/2
ピザソース	30g
707 ミックスチーズ	40g
パセリ(みじん切)	少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいて8枚の輪切りにする。トマトは4枚にうす切りし、ピーマンとハムは5mm角に切る。
- ② フライパンを熱して油を伸ばし、長いもの片面を焼く。裏返して火を止め、ピザソースを塗る。4枚の上にピーマンとハム、チーズをのせ、残りにはトマトとチーズをのせて蓋をし、弱火でチーズが溶けるまで焼く。トマトをのせた方にはパセリを散らす。

長いもの歯ごたえを残し、コクのあるソースとチーズで仕上げました。

