

# 広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581  
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/kr/> 【Eメール】[nisyokohono@city.ishikari.hokkaido.jp](mailto:nisyokohono@city.ishikari.hokkaido.jp) 【印刷・製本】株式会社アノード

## いしかりレシピ

### 長芋の鉄板焼

今回のレシピは、厚田アグリビジネス研究会（アテック）が季節ごとに届ける「農産物出荷BOX」で紹介したものです。ナガイモは、すり下ろしたり、刻んだりするほか焼いても、ふっくらもちもちして



おいしいのでぜひお試しください！  
 石狩産ナガイモは粘りがあり、特におすすめてです。

#### 作り方

- ① すり下ろしたナガイモに、かつお節刻んだ長ネギ、溶き卵を混ぜる  
 ※卵は混ぜすぎないのがコツ！
- ② 耐熱容器に①を入れ、オーブントースターで6〜7分、表面に焼き目がつく程度に焼く
- ③ お好みでかつお節やポン酢、マヨネーズ、パセリを掛ける

#### 材■料（2人分）

- ナガイモ……………300g
- かつお節……………少々
- 長ネギ……………適量
- 卵……………1個
- ポン酢……………適量
- マヨネーズ……………適量
- パセリ……………少々

#### 【レシピ協力／アテック】

この広告は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インクを使用しています。