



どデカすぎても捨てないモん

AKKO さん 会社員

C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

材料

サツマイモ

(大きくてふぞろいなもの、紅はるかが絶品)

調理方法

- ①サツマイモを洗い、泥や汚れを落とす。
- ②大きなものは半分に切り、蒸し器で40～60分
芯がやわらかくなるまで蒸す。
- ③皮をむき、縦長に1cmの厚さに切る。
- ④干し網などに1枚ずつ並べ天日で干す。
(100℃のオーブンで60分乾燥させてから干すとなおよい)
- ⑤裏返ししたりしながら2～3日干し、表面が乾燥したらできあがり!



食品ロス削減ポイント

大きすぎたり、見た目が不格好、集荷できないサツマイモを「干し芋」に変身させましょう!冬のからっ風で干し上げると甘くて美味しくできます。