

今回は、「やまといも」と「りんご」を使ったメニューを紹介します。
どちらも群馬県の特産品で、今が旬の食材です。
ぜひ、お試しください！



★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

やまといもとりんごのクリームチーズ和え

材料 (2人前)

- やまといも……………100g
- りんご……………1/2個
- クリームチーズ……………40g
- A 塩……………少々
- A ブラックペッパー……………少々
- A オリーブオイル……………小さじ1

1人前に含まれる栄養素

カロリー	182 kcal
蛋白質	4 g
脂 質	8.9 g
食塩相当量	1.2 g
カルシウム	25 mg



作り方

- ① やまといもの皮をむき、1cm角に切る。
- ② 林檎を洗い、芯を除き1cm角に切る。
- ③ クリームチーズを1cm角に切る。
- ④ ボールに①・②・③・Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り付け完成。



- ★ りんごの皮は、お好みでむいてください。
- ★ Aの調味料のかわりにお好みのドレッシングで和えるのも、おすすめです。

★ 食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111 〈内線 4808〉

今回はレシピでも使用している“群馬県産やまといも”の

ご紹介です。群馬県太田市尾島町！そのまま生で食べてもよし、揚げてもよし、
焼いてもよし、煮てもよし！ぜひ、この機会にお試しください。

売店の
おすすめ



配達方法

群馬県産 やまといも (太田市尾島町)



① 贈答用

(良品質の芋をビニール袋に詰め、
専用箱に梱包してお届けします。)

2.0kg **2,480円**

② 自宅用

(芋の形は不揃いですが味は抜群！
ビニール袋に入れてのお届けです。)

1.8kg **1,580円**



※目安個数 1.8kg: 250g～300gの
お芋が6本～8本位です。

◎ご注文は職場回覧や生協ホームページからご注文いただけます。



★ 売店「フォレスト21」 TEL.027-223-8357 〈内線4809・4810〉