

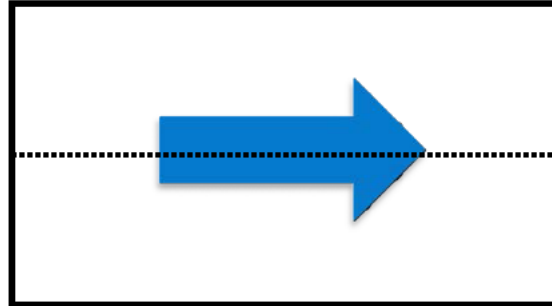
# 平成28年10月下旬の「おすすめ野菜」

野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。この時期の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

## 今後の卸売価格動向

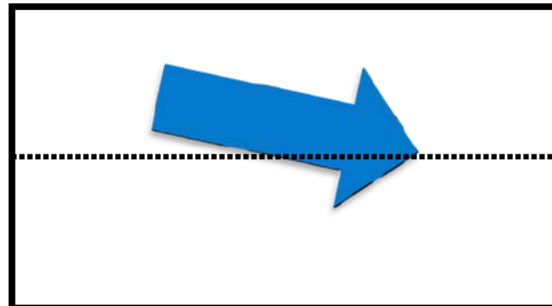
(点線は、平均価格)

### たまねぎ



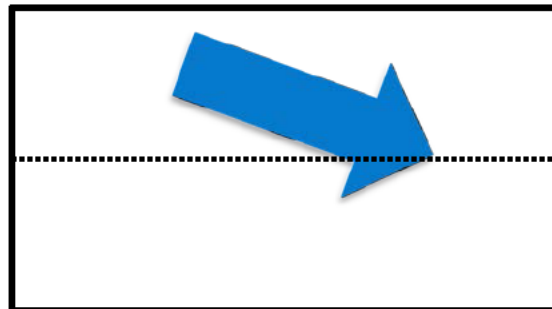
平年並みの価格は  
引き続き平年並みに

### なす

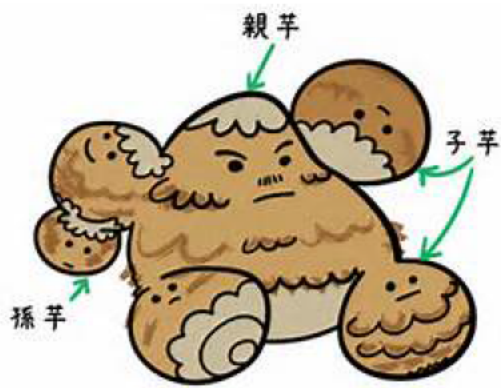


平年を上回っている価格から  
平年並みに推移

### さといも



平年を上回っている価格から  
平年並みに推移



子孫繁栄の象徴さといも

## さといもで スイーツに挑戦



### さといものねっとりでまったりプリン さといものプリン



☆材料 (4個分)

- さといも 100g(正味)
- 豆腐 100g
- 豆乳または牛乳 150cc
- 黒蜜・カラメル等 お好みで
- 砂糖 30~50g
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ3

☆作り方

- ① さといもはやわらかくなるまで蒸すか電子レンジで加熱し、皮をむく。(皮をむいた状態で100g)
- ② ゼラチンを大さじ3杯の水でふやかし、600wのレンジで20秒加熱して溶かす。
- ③ 全ての材料をミキサーにかけてなめらかにし、型に入れて冷蔵庫で半日以上冷して出来上がり。
- ④ お好みで黒蜜やカラメルをかけて食べます。

### さといものプリン

これからますますおいしくなるさといもを使って、ちょっと趣向を変え、スイーツに挑戦してはいかがでしょうか。といっても混ぜるだけの簡単プリン。さといものねばり(ムチンなど)のおかげで、とっても滑らかなプリンに仕上がります。

