



さつまいもを簡単おかずに！



☆ さつまいもと豚肉のきんぴら

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

さつまいも	1/2本(250g)
豚小間肉	150g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	適宜
白いりごま	大さじ1/2

- ① さつまいもは1cmの輪切りにし、スティック状に切る。
ラップをかけて電子レンジで5分程度加熱する。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚小間肉を炒める。
- ③ 豚小間肉に火が通ったら、さつまいもを入れ、炒める。
- ④ ③に調味料を入れて絡ませる。
- ⑤ 最後に白いりごまをかける。



調味料だけだと焦げやすいので、様子を見て水で調整してみてください。ピーマンを足したり、万能葱をかけると更に彩りも良くなります。ごはんのおかずにもなる副菜です♪

令和5年9月号

