

甘辛い味が食欲をそそります

さつまいもと豚肉の甘辛煮

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

さつまいも	中 1 本 (250g)
豚肉(こま切れ)	100g
油	適量
砂糖	小さじ 2
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
だし汁	適量
しょうが汁	少々



【 作り方 】

- ① さつまいもはよく洗い、皮をむき厚さ 1 cm のいちよう切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に油を熱して、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、水を切ったさつまいもと材料が半分つかる位の量のだし汁を入れる。沸騰したら、調味料を入れさつまいもに火が通るまで煮る。
- ③ 仕上げにしょうが汁を回し入れ、火を止める。

※ 皮つきでも美味しく出来ます。

※ さつまいもは、食物繊維やビタミンCが多く含まれており、便秘や風邪の予防など、健康に良い食べ物です。