

さつまいもレシピ



あま～いさつまいも♪

その甘さを生かしたレシピをご紹介します。

【まずは...良いさつまいもの選び方】

⇒太く、重く、ずんぐりとした形。紅色が濃く、表面が滑らかなものを選びましょう！

◎簡単！すぐできる！！『さつまいもサラダ』

材 料

さつまいも 1本、醤油(あれば薄口醤油) 大さじ1、マヨネーズ 大さじ2.5、
レモン汁 小さじ1、わさび チューブで1～2cm、白ごま 適量

作り方

- ①さつまいもを薄く切り千切りにし、水にさらしておきます。
- ②耐熱容器に入れてレンジ(500w)で3分温めます。
やわらかくなっていたらOKです。
- ③その間に、その他の調味料を混ぜ合わせておきましょう。
- ④②の荒熱がとれたら、③とよく和えます。

◎豚肉との相性抜群！『さつまいもと豚肉の甘辛炒め』

材 料

さつまいも 1本、豚バラ肉(薄切り 又はしゃぶしゃぶ用) 100g、片栗粉 小さじ1
水 小さじ2、醤油 小さじ3、砂糖 小さじ1、和風だしの素(顆粒) 小さじ1

作り方

- ①上のレシピの①と同じ
- ②豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③耐熱容器に入れてレンジ(500w)で3分温めます。
やわらかくなっていたらOKです。
- ④その間に、その他の調味料を混ぜ合わせておきましょう。
- ⑤フライパンに小さじ1ほどのサラダ油を入れ豚肉を炒めます。
- ⑥そこに、③のさつまいもを加え、一緒に炒めます。
- ⑦④をよく混ぜて、⑥へ回し入れます。よく絡めたらできあがり。