

さつまいも金平



さつまいもの旬は10～1月。さつまいもがおいしい時期に作ってほしい1品です!!
最初にさつまいもを電子レンジで加熱しておく、あっという間に作ることができます!

さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので、壊れにくいのが特徴です♪

<材料> 2人分

- ・さつまいも・・・1/2本
- ・にんじん・・・3cm輪切り
- ・豚もも薄切り・・・50g
- ・冷凍いんげん・・・8本
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・適量
- ・白ごま・・・適量

<作り方>

- ①さつまいもは5×1cmの拍子木切りにして、水にさらしてあくをぬいておく。
- ②にんじんは太めのせん切り、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。いんげんは3～4cmくらいの長さになるように切っておく。
- ③さつまいもは水分を残したまま、お皿にいれて軽くラップをして600Wで3分加熱しておく。
- ④熱したフライパンに油を敷き、豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤にんにんに火が通ったら、③といんげんを加えて炒め、しょうゆ、砂糖、みりんを加えて水分がなくなるまで炒める。最後にごまをふりかけたらできあがり♪

さつまいもは低温と乾燥に弱いので、冷蔵庫には入れず、新聞紙などに包んで風通しのよい冷暗所に保管しましょう!!



栄養価成分(1人分)

エネルギー	159kcal
脂質	3.2g
たんぱく質	7.2g
カルシウム	61mg

鉄	0.9mg
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	17mg