ホワイトタイガーちゃんと作る

健康おてがるレシピ



群馬県産さつまいもでつくる

さつまいもと豚肉の旨塩照り炒め

～ 食欲の秋に！ヘルシーでも大満足おかず！ ～



さつまいもの食物繊維が、血糖値の急上昇をゆるやかにしてくれるよ。
お肉は控えめでも、さつまいものホクホク感で大満足な一皿なんだ。

材料（2人前）



さつまいも：300g

豚バラ肉：100g
黒ごま：適量
パセリ：適量
油：大さじ1/2
【A】塩麹：大さじ1
【A】みりん：大さじ1/2
【A】醤油：小さじ1
【A】砂糖：ひとつまみ

栄養素（1人前）
カロリー：約439kcal
塩分：約1.4g



STEP.1
さつまいもは一口大にカットし、耐熱皿にのせ、
ラップをし、電子レンジ【600W】で3～4分加熱する。



STEP.2
豚バラ肉は、4～5cm幅に切る。



STEP.3
フライパンに油を入れ熱し、
豚バラ肉を中火で炒め、さつまいも、
【A】を加え炒め合わせる。



STEP.4
器に盛り、黒ごまをふり、パセリを添える。