

## 10月のレシピ



# 『さつまいもと豚肉の甘辛炒め』

### 【材料(2, 3人前)】

さつまいも . . . . . 1本(約250g)  
豚バラ肉(薄切り、またはしゃぶしゃぶ用) . . . 100g  
♪しょうゆ . . . . . 大さじ1と1/2  
♪砂糖 . . . . . 小さじ2  
♪和風だしの素(顆粒) . . . . . 小さじ1  
♪片栗粉 . . . . . 小さじ1  
♪水 . . . . . 大さじ1



### 【肉・野菜の切り方・準備】

豚肉とさつまいもの処理です。豚肉は食べやすい大きさに切ります。

さつまいもは皮ごと1cm厚さの斜め切り、または輪切りにします。そして、さらに1cm幅に切り、水にさらします。10分くらい水にさらしたら、水を切り過ぎない程度にして皿にのせ、ラップをかけてレンジで約3分加熱します。

### ★コツ・ポイント★

さつまいもが柔らかくなりすぎると、炒めるときにくずれてしまうので、レンジで加熱する際は少し堅さが残っている程度に加熱したほうが良いでしょう！

### 【作り方】

- ①調味料を作ります。♪の調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせておきます。
- ②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。火が通ったら、加熱したさつまいもを加えて、全体に豚肉の油を絡ませるように炒め合わせます。
- ③合わせておいた調味料を、菜箸などでもう一度かきまぜてからフライパンに回し入れます。調味料が全体に絡むように炒め合わせ、照りがでてきたら出来上がりです！！

### ★豚肉・さつまいもの効能★

**豚肉** ビタミンB1を含んでいるので、疲労回復にいいと言われていています。このビタミンB1は、ごはんやパンなどの糖質の分解を助けエネルギーに変えてくれますが、汗や尿で排出されやすいので、毎日とると効果的です。

また、豚肉の脂身はコレステロールを下げる脂肪酸がたくさん含まれているので、最近では、脳卒中の抑制効果もあり長生きに欠かせないとも言われています。カロリーも思ったほど高くないので、バランスよくとれば健康にいい食材です。

**さつまいも** 主成分はでんぷんで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンCやビタミンB1・食物繊維がたっぷり含まれているので、美肌効果はもとより、感染症予防や便秘の改善と女性に嬉しい効果が期待できます。

### ★おまけ★

～おいしいさつまいもの見分け方～

皮の色つやが美しく、表皮に凹凸がないもの・ひげ根の跡が小さいもの・ひげがあまり堅くないものを選ぶとよいでしょう。

また、さつまいもは寒さに弱いので、新聞紙にくるんで常温で保存しておくくと長持ちします。

