

さつまいもの豚肉巻き



材料 (2人分)

- さつまいも 中1本 (100g)
 - 豚肩ロース 100g
 - 塩こしょう 少々
 - 片栗粉 大さじ1 (15g)
 - サラダ油 大さじ1 (12g)
 - きざみねぎ 適量
- A
- 薄口醤油 大さじ1 (18g)
 - みりん 大さじ1 (18g)
 - 砂糖 大さじ1/2 (4.5g)

作り方

- ① さつまいもを約1cm太さ、4cm長さの棒状に切り、ラップに包み電子レンジ (600W2分) で加熱する。
- ② ①のさつまいもを豚肩ロースで巻き、塩こしょうをした後、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油と②を加え、焼き色がつくまで転がしながら焼く。
- ④ 焼き色がついたらAの調味料を加えて味付けをする。
- ⑤ 器に盛り付けてきざみねぎをのせれば完成。

ひとつことメモ

*一品物足りない時お手軽に作れます♪ホクホクのさつまいもがおいしいです。

栄養価 (1人分)

エネルギー：298kcal

食物繊維：1.5g

食塩相当量：1.7g

