

さつまいもと切り昆布の煮物

一人当たり栄養価：エネルギー220kcal/たんぱく質4.9g/塩分1.2g



さつまいもと切り昆布を使った、食物繊維がたっぷりとれる煮物です。
昆布と豚肉のダブルの旨みで出汁いらず。
さつまいもの美味しい季節にぜひどうぞ。

材料(5 人分)

- さつまいも 400 グラム (中サイズ2本)
- 切り昆布 20 グラム
- 豚小間肉 100 グラム
- サラダ油 大さじ1
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2

作り方

1. さつまいもをよく洗い、皮ごと2cm幅の半月切りにし、5分ほど水にさらす。豚肉は1口大に切る。切り昆布は水で戻しておく。
2. 鍋を熱しサラダ油を入れる。豚肉を入れ表面の色が変わるまで中火で炒める。
3. 水を切ったさつまいも、切り昆布を加え、全体に油がまわるまで軽く混ぜながら炒める。
4. ひたひたの水を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
5. 調味料を加え、落とし蓋をして煮汁が1/3程度になるまで煮詰めたら出来上がり。