

スタミナさつまいもと豚こまの甘辛炒め

さつまいも：中1本（200g程度）

豚こま切れ肉（またはバラ肉）：150g～200g

サラダ油：適量

しょうゆ：大さじ1.5～2

みりん：大さじ1.5

酒：大さじ1

砂糖：小さじ1

すりおろしニンニク（チューブでもいい） 小さじ1/2～1

黒こしょう：少々

（お好みで）炒りごま：適量

本文を追加



ニンニクや醤油ベースのタレで炒めても
おいしいよ！

1. 下準備: さつまいもは乱切り、または厚さ1cm程度のいちょう切りにし、5分ほど水にさらしてアクを抜き、水気を切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. さつまいも加熱: 耐熱ボウルにさつまいもを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3〜4分ほど、柔らかくなるまで加熱しておく。
3. 豚肉を炒める: フライパンに油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。軽く焦げ目がつくくらいまで火を通すと香ばしくなる。
4. 合わせる: 豚肉に火が通ったら、レンジ加熱したさつまいもを加え、さっと炒め合わせる。
5. 味付け: 調味料を全て加え中火でタレを煮詰めながら全体に絡める。汁気がなくなり、照りが出たら完成。

ニンニクや醤油ベースのタレで炒めると
おいしいよ！