

甘くておかずにピッタリ！

豚バラと サッサイモの おかずきんぴら



kikkoman®

材料 二人～三人分

- ・ 豚バラ肉【薄切り】（１００グラム）
- ・ サツマイモ【皮付き】（２００グラム）
- ・ にんじん（１/２本）
- ・ さやいんげん（５本）
- ・ ごま油（大さじ１）
- ・ 白ごま（適宜）



- A ・ 生醤油（大さじ1と1/2）
- ・ 本みりん（大さじ1/2）
 - ・ 砂糖（大さじ1/2）

作り方

①

さつまいもは、よく洗って皮付きのまま7～8mm角の棒状に切り、水にさらし、水気をきる。にんじんは、皮をむいて5mm幅千切りにし、さやいんげんは4cm長さの斜め切りにする。豚肉は、4cm幅に切る。



2

フライパンにごま油を入れて、中火で熱し、さつまいも、にんじんを炒め、油がまわったら豚肉、さやいんげんを加えて炒める。火が通ったら(Aをを加えて、汁けがなくなるまで炒める。

3

器に盛り好みでごまを散らす。

