



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ほんのりとした
さつまいもの
甘みが
コチュジャンと
よく合います



おかずで「さつまいも」を満喫しよう!
 さつまいもと豚肉小間切のコチュジャン炒め



一人あたりのエネルギー 387kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- さつまいも…………… 200g
- 豚肉 小間切…………… 150g
- 酒…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- A
コチュジャン…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- B
砂糖…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ2
- ごま油…………… 大さじ1
- きざみねぎ…………… 適量

■作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm幅のいちょう切りにし、5分程度水にさらす
- ② 混ぜ合わせたAを豚肉に揉み込む
- ③ ①の水気を切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分程度、柔らかくなるまで加熱する
- ④ 中火で熱したフライパンにごま油を引き、②を炒め、色が変わったら③を加え、肉に火が通りさつまいもに焼き色がついたらBを加えて味がなじむまで炒め合わせる
- ⑤ ④を器に盛り、きざみねぎを散らす

スマイル memo コチュジャン味付けするだけでご飯によく合うメインのおかずになります

cooking memo