



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.



実りの秋を楽しむ さつまいもの肉巻き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
453kcal	1.8g	約35分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

さつまいも・・・・・・・・・・200g
豚肉 ロース うす切り・・・・・・・・200g
塩・こしょう・・・・・・・・少々
薄力粉・・・・・・・・小さじ2
A しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・小さじ1
炒りごま(黒)・・・・・・・・適量

■作り方

- ① さつまいもを豚肉の幅に合わせて拍子木切りにし、水(分量外)に5分さらし、水気を切る
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分程度加熱し、粗熱を取る
- ③ 豚肉で②を巻き、塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く
- ⑤ ④に火が通ったらAを加え、汁気がなくなるまで煮絡める
- ⑥ ⑤を皿に盛り、ごまをふる

cooking memo