

さつまいもと豚肉の甘辛炒め

材料（3～4人分）

さつまいも1本(約 300g)

豚バラ肉(薄切り 又はしゃぶしゃぶ用)100g

◆醤油大さじ2

◆砂糖小さじ1～2


◆[和風だしの素\(顆粒\)](#)小さじ1/2

◆[片栗粉](#)小さじ1

◆水大さじ2



作り方

- お芋は皮ごと1cm厚さの斜め切り、又は[輪切り](#)にし、更に1cm幅に切り(写真参照)水に[さらす](#)。豚肉は食べやすい大きさに切る
- お芋は5分くらい[水にさらし](#)たら、水を切り過ぎない程度にして皿にのせ、ラップをかけレンジで(500W)3～4分加熱する
- ◆の材料を混ぜ合わせておく。
- フライパンに小さじ1ほどのサラダ油を入れ豚肉を炒める。(テフロン加工のフライパンの場合、油はひかなくてもOK)
- 豚肉に火が通ったら手順2のさつまいもを加えて全体に豚肉の油を絡ませるように炒め合わせる。
- 手順3で合わせておいた調味料を、菜箸などでもう一度かき混ぜ(片栗粉が固まっているので)手順5のフライパンに[回し入れる](#)。
- 調味料が全体に絡むように炒め合わせ、照りが出てきたら出来上がり