

ナトカリ賞

1人分の野菜量 105g

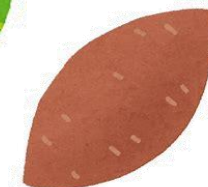


さつまいもとぶたばらのあまからいため 浅水小学校 6年生 小野 心愛



材 料(4人分)

・さつまいも	2/3本	・塩こしょう	適量
・キャベツ	1/4個	・片栗粉	適量
★砂糖	小さじ1	・サラダ油	適量
★みりん	小さじ1		
★しょうゆ	小さじ1		
★料理酒	小さじ1		
・白いりごま	適量		
・豚ばら肉	240g		



レシピにこめた想い

いつも肉いためが多いので秋のさつまいもを使ってみんなでおいしく食べられる物を作りたかったから。

作り方

- ① さつまいもは1cm幅くらいの細切りにし、さっと水にさらして、レンジで2分加熱し、水気をキッチンペーパーでふきとっておく。
- ② キャベツは一口大に切る。豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょう、片栗粉をまぶす。★の調味料を混ぜておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、肉とさつまいもを入れ、中火でいためる。火が通ったら、キャベツを入れてさっといためる。
- ④ ★の調味料を入れて、汁気がなくなるまでさっといためる。
- ⑤ 皿に盛り付け、白いりごまをふりかけて完成。

♪栄養士からのコメント♪

さつまいもの甘みがぶた肉とキャベツにマッチしておいしく食べられますね。