

ダイニングメニュー

ほんのり甘く、ホクホクのさつまいもがおいしい

秋の中華風甘辛炒め



■材料〈4人分〉

さつまいも……………1本
ぶなしめじ……………1パック
生しいたけ……………4枚
なす……………2本
豚肉うす切り(もも)……………160g
サラダ油……………適量
にんにく(みじん切り)……………1片分
しょうが(みじん切り)……………1片分
唐がらし(輪切り)……………5個
鶏がらスープ……………300ml
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3
水溶き片栗粉……………大さじ2~
ごま油……………大さじ1/2
青ねぎ(小口切り)……………2本分

■作り方…調理時間約20分

- ①さつまいもは厚さ1cmの拍子木切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ぶなしめじはいしづきを取り、ほぐす。生しいたけは5mmのうす切り、なすは縦半分になり、ななめに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、にんにく・しょうが・唐がらしを炒めて香りを出し、①の豚肉・②のなす・ぶなしめじ・生しいたけの順に炒め、①のさつまいもを入れて、鶏がらスープ・砂糖・しょうゆを加え、少し煮込む。
- ④③のさつまいもに火が通り、スープが少なくなれば、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。
- ⑤④を器に盛りつけ、青ねぎをちらす。



なすは別のフライパンで油多めで炒め、最後に加えるとより彩りよく仕上がります。

食事バランスガイド

1人あたり: 236kcal



主食 0 (SV)

副菜 1.5 (SV)

主菜 1.5 (SV)

牛乳・乳製品 0 (SV)

果物 0 (SV)

※厚生労働省「食事摂取基準(2015年版)」より