

# さつまいもと豚バラのごま炒め

さつまいもと厚切り豚バラ肉を甘めの味付けで炒め物に、皮むきごまをたっぷりと加えた、お弁当のおかずにもお勧めの一品。

\*エネルギーは1人分の値です



## 材料

さつまいも	150g
豚バラ肉	150g
サラダ油	大さじ1/2

### <A>

はちみつ	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
皮むきタイプいりゴマ	大さじ1
レタス	お好みで
ミニトマト	お好みで

調理時間 約13分

カロリー 514kcal

できあがり 2人分

## 作り方

- ① さつまいもは8mm位の拍子木切りにカットし、水にさらす。
- ② 豚バラ肉は、6mm位の厚さにカットする。  
※豚バラ肉は固まり肉を使用し、厚切りにカットするのがお勧めです。
- ③ ボウルに<A>の材料を全て入れて混ぜておく。  
※タレは、はちみつを加えて子どもの好きな甘めの味付けに、皮むきごまをたっぷり入れたタレはハンバーグソースや、きんぴらにも応用可能です。
- ④ レタスは適当な大きさにちぎっておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚バラ肉、さつまいもを炒める。
- ⑥ 火が通ったら、③を加えて全体に絡むように炒める。
- ⑦ 皿にレタスを敷き、⑥を盛り、ミニトマトを添えて完成。