

ささともう一品♪アレンジ自在な副菜をご紹介します！

☆さつまいものそぼろ煮



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

・さつまいも	中1本(250g)
・油	小さじ1
・豚挽肉	100g
・水	3/4カップ(150ml)
・醤油	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・酒	大さじ1
・だしの素(顆粒)	小さじ1
・おろし生姜 (チューブ可)	小さじ1
・万能葱	

- ①さつまいもは1cm幅の輪切りにして水にさらす。万能葱は小口切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚挽肉を炒める。
- ③②に8割程度火が通ったら、①のさつまいも、調味料を加え、落とし蓋をして弱火で10～12分煮る。
- ④さつまいもがやわらかくなったら火を止め、万能葱をちらす。



じゃがいもや大根でもアレンジ可能です。(大根は軽く下茹でをしてからそぼろと煮るとおいしさUP!)

献立例

さつまいものそぼろ煮は、うどんの副菜やあっさりとした魚料理や肉料理、汁物と組み合わせて！