

里芋と豚肉の甘辛炒め

ぬめりを活かしたカンタン里芋料理をどうぞ。



材 料 2人分

里芋 4個
豚肉 100g
人参 少々
油 小さじ1

(調味料)

みりん 大さじ2
酒 大さじ2
しょう油 大さじ2
砂糖 大さじ1

作り方

- ① 里芋は洗って半分に切り、少量の水と耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジで3～4分温める。（竹串を差して通ればOK）里芋が温かいうちに皮をおく。
- ② 人参はスライスにして型を抜き、同様に電子レンジで温める。
- ③ 熱したフライパンに油をひき豚肉を炒めてから里芋、合わせた調味料を加えて絡めながら炒める。
- ④ お皿に盛り付け人参を添える。

*今回、人参は小さいので味付けはしていませんが、大きさによっては一緒に調理してください。