

サトイモの甘辛煮



材 料（4 人 分）

サトイモ	… 500g
片栗粉	… 適量
サラダ油	… 大さじ 2
ゴマ油	… 大さじ 1
ショウガ	… 1 片
ニンニク	… 1 片
豚ミンチ肉	… 50g
塩・コショウ	… 少々
中華スープ	… 150cc
砂糖	… 大さじ 1
酒	… 大さじ 1
しょう油	… 大さじ 1 と 1/2
みりん	… 大さじ 1
酢	… 大さじ 1
豆板醤	… お好み

作 り 方

サトイモの下準備 サトイモの両端を切り落とし、中央に一周切込みを入れる。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する。竹串が通る柔らかさになったら取り出す。やけどに注意しながらキッチンペーパーなどを使って皮を剥く。

- 1) サトイモを食べやすい大きさに小口切りにし、片栗粉（適量）を全体にまぶす。
- 2) サラダ油を熱したフライパンで①を焼き色が付くまで揚げ焼きし、取り出しておく。
- 3) フライパンにゴマ油を引き、みじん切りにしたショウガとニンニクを加える。豚ミンチ肉を入れて炒め、塩・コショウを振り中華スープを加える。
- 4) 砂糖、酒、しょう油、みりん、酢、豆板醤を順に加え、水溶き片栗粉（片栗粉：大さじ1、水：大さじ1）を加えてとろみを付ける。②を戻し、全体に絡めたらできあがり。



ご飯がすすむ一品！

他のレシピはこちら!!

JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

