

料 理 名	サツマイモと豚 ^{ぶた} コマ ミートボール ^{いた} 炒め	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方
○さつまいも	300g	① さつまいもは洗って、皮をむかずに1cmくらいの半月切りにする。 電子レンジで約3分加熱、もしくはゆでる。(竹ぐしがスッと通るくらいになるまで) ② 豚コマ肉に塩・こしょうをまぶして、ちょうど良いお団子サイズに丸める。片栗粉をまんべんなく振る。 ③ フライパンに油を熱し、②を焼いていく。 ④ 焼けたら余分な油をキッチンペーパーで拭きとる。 ⑤ お肉をフライパンの端に寄せ、さつまいも①を入れる。 ⑥ ☆の調味料をフライパンに入れ混ぜ、全体にからめながら軽く炒める。できあがり!! ※盛り付けのお皿にレタスをしくと彩りも良く、ソースとも相性goodです。(※ソースにこくを出したい時は、バターをプラスします)
豚コマ肉	350～400g位	
○レタス	好きなだけ適量	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	適量	
油	適量	
☆トマト ケチャップ	大さじ4	
☆ソース	小さじ3	
☆砂糖	小さじ2	
☆バター	少々	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>



○かながわ産食材です。