



家の

10

October  
2024

HIKARI

特集 夢のような快眠

の

光

食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン

ほったらかしじゃもつたいない  
とことん味わう！柿

農のスポーツ  
大集合

白米に合うおかずは  
からし明太子一択です  
瀬戸康史

人見川 2024年10月号 編集長 近藤幸子 今月号の特集は「夢のような快眠」です。お楽しみに！

おすすめ

# 家の光レシピ

## サツマイモの豚肉巻き

～ サツマイモの甘さを豚肉のうまみが包む！ ～

<調理> ●近藤幸子 『家の光』2024年10月号「家の光料理カード」掲載

### 材料(2人分)

- サツマイモ……1本(200g)
- 豚バラ肉……………200g
- A [しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1/2]

- ③ フッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、②の巻き終わりを下にして入れる。焼き色がついたら、たまに転がしながら全体に焼き色がつくまで3、4分焼く。
- ④ Aを加え、全体にからめながらさっと炒める。

### 作り方

- ① サツマイモは皮付きのまま5cm長さ、1cm幅の拍子木切りにする。さっと水にさらし、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけて、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱し、そのまま5分ほどおく。
- ② 豚肉は約15cm長さに切り、10等分くらいに分けて広げる。幅が狭いものは2枚使う。豚肉の手前にサツマイモを2、3本のせ、きつめに巻く。残りも同様に巻く。



家の光 Twitter ツイッター