



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●近藤幸子 『家の光』2024年10月号「家の光料理カード」掲載

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！ ～



エネルギー
509kcal
塩分1.5g
調理時間20分



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

10月号好評発売中

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。
- 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。
- ④Aを加え、全体にからめながらさっと炒める。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで



家の光

10
October
2024

特集 夢のような快眠

食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

白米に合うおかずはからし明太子一択です
瀬戸康史

その盛り上がり
オリンピック越え!?
農のスपोर्टス
大集合

ほったらかしじゃもったいない
とことん味わう!柿