

かんたんレシピで気軽に作ろう!

さつまいもレシピで幸せ時間

さつまいもと豚バラ肉のさっぱり煮



さつまいもの黄金色が美しい煮物。上品なおだしを加えたさっぱり煮ぜひ、お試しください。

【材料：4人分】

さつまいも	300g
豚バラ	300g
だし汁	3カップ
A	
酒	大さじ2
みりん	大さじ4
薄口しょうゆ	大さじ3
塩	少々
酢	大さじ1
枝豆	少々
酢	大さじ1

【1人あたり エネルギー496kcal 塩分2.2g 1食分183円】

- さつまいもはよく洗い両端を落として4~5cmの長さに切る。皮を厚くむいてから（または四辺を落として）四角にし、7~8mm角の拍子木形に切って水にさらす。流水で洗ってざるに上げる。
- 豚バラ肉は4~5cm幅に切り、ほぐす。
- だし汁と1のさつまいもを入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、Aを順に加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。さつまいもが柔らかくなったら、一度取り出す。
- 同じ煮汁に、豚肉を加え、アクを取りながら煮る。酢大さじ1を加えて器に盛り、枝豆を散らす。

【ポイント】

- 皮の内側2~3mmのところに筋があり、この部分には変色させる成分が多く含まれる。皮をむくときは、その筋の内側を目安にして厚めにむく。
- 薄切りの豚肉は、1枚ずつしゃぶしゃぶの要領で鍋に加え、サッと煮るだけでよい。
- 煮上がりにも酢を加えることでさっぱりと仕上がる。

さつまいもとえびのクリーム煮



【材料：4人分】

さつまいも	1本(約250g)
えび(ブラックタイガー)	16匹
たまねぎ	1個
マッシュルーム	5~6個
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3
牛乳	1カップ
水	1/2カップ
コンソメ	固形1個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
生クリーム	1/2カップ

【1人あたり エネルギー394kcal 塩分0.9g 1食分204円】

- さつまいもは皮ごと1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。えびは殻をむいて、背ワタをとっておく。たまねぎは1cm角に切る。
- フライパンにバターを溶かし、たまねぎを透き通るまでいためる。小麦粉をふり入れて軽くいため、牛乳とコンソメ、塩、こしょうを加えて、煮立てる。
- エビとマッシュルームを加える。火が通ったら生クリームを入れ、全体がなじんだら最後にさつまいもを加えて、仕上げる。

濃厚なクリームがエビとからみ、さつまいもの甘さがホットとさせてくれる一品です。

さつまいものピーナツバター和え



【材料：4人分】

さつまいも	300g
ピーナツバター	大さじ3

【1人あたり エネルギー187kcal 塩分0.1g 1食分44円】

- さつまいもは皮つきのまま乱切りにして、水にサッとさらし、耐熱容器にラップをかけて、電子レンジ(600W)に約5分間かける。
- ボウルにピーナツバターと1のさつまいもをあえる。

【ポイント】

- 余裕がある場合は、さつまいもは切らずに電子レンジにかけるか、蒸すかすると、よりホクホクになる。
- さつまいもは熱いうちに加えることで、ピーナツバターと一緒にする。

ピーナツバターとさつまいもの簡単おやつ。コクと風味がやみつきのおいしさです。

d 放送では放送中の最新レシピがご覧いただけます。

111chでリモコンの

dボタンを押して

↓

キューテレビ番組情報 をクリック

↓

かんたんレシピで気軽に作ろうをクリック

過去のレシピは、ホームページでもご覧いただけます★

<http://www.cue.tv>

