

主役野菜：サツマイモ

胃腸を活発にし、便秘を改善する。むくみ解消や美肌効果もある。

オンエア 2019年11月

材 料【2人分】

- ◆サツマイモ 150g ◆ひじき 30g
- ◆水 100ml ◆しょうゆ少々

〈マリネ液〉

- ◆レモン汁大さじ1 ◆酢大さじ1
- ◆オリーブ油大さじ1/2
- ◆しょうゆ大さじ1/2 ◆塩少々
- ◆コショウ少々

=サツマイモとひじきのレモンマリネ=



<作り方>

1. サツマイモは棒状に切り、水にさらす。
水を切り、耐熱容器に入れて2～3分レンジで加熱する。
2. ひじきは鍋に入れて、水・しょうゆを加えて煮る。
冷めたらザルにあげて水気を切る。
3. レモン汁・酢・オリーブ油・しょうゆ・塩・コショウを合わせて、
マリネ液を作り、サツマイモとひじきを和える。

=サツマイモと豚肉のピリ辛炒め=



材 料【2人分】

- ◆サツマイモ 100g
- ◆白ネギ 1/2本 ◆ピーマン 1個
- ◆ショウガ少々 ◆豚肉薄切り 100g

〈A…豚肉下味〉

- ◆酒大さじ1 ◆塩少々
- ◆コショウ少々 ◆片栗粉小さじ1
- ◆ごま油小さじ1

〈B…調味料〉

- ◆豆板醤小さじ1/2～1/4
- ◆酒大さじ1/2 ◆しょうゆ大さじ1/2
- ◆塩少々

<作り方>

1. サツマイモは皮つきのまま乱切りにする。水にさらして水気を切る。
耐熱容器に入れてレンジで2～3分加熱する。
2. 豚肉は3cm幅に切り、(A)をからめておく。
3. 白ネギはぶつ切り、ピーマンは一口大に切る。ショウガはせん切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、白ネギ・ショウガ・豚肉を入れて炒める。
さらにサツマイモ・ピーマンを加え、(B)を加えて混ぜ合わせ、
ふたをして弱火で30秒ほど蒸す。
ふたを取り、余分な水分をとばして味をからめる。