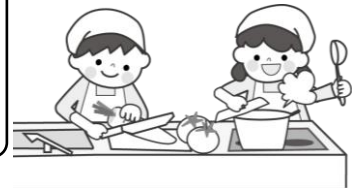


さつまいものかりかりまいたけのせ



【材料：2人分】

豚こま切れ肉	200g
さつまいも(中サイズ)	1本
まいたけ	1パック
オイスターソース	大さじ1
かきしょうゆ	小さじ1
④	マヨネーズ 大さじ2
	薄力粉 大さじ4
	水 大さじ6
揚げ油	適量

【作り方】

- ① さつまいもを2cm角のサイコロ状に切る。
- ② フライパンに豚こま切れ肉を入れて炒め、火がある程度通ったら一旦取り出しておく。
- ③ ボウルに④を入れ、混ぜて衣を作しておく。
- ④ ②のフライパンに①のさつまいもを入れ、さつまいもの1/3くらいの高さまで水を入れて蓋をし、水分がなくなるまで、時々かき混ぜながら蒸し焼きにする。
- ⑤ まいたけをほぐして③の衣をつける。
- ⑥ 別のフライパンで⑤のまいたけを揚げ焼きにする。
- ⑦ さつまいもに火が通り、やわらかくなったら②の豚こま切れ肉を④のフライパンに戻し、オイスターソースとかきしょうゆを加えて炒める。
- ⑧ ⑦を皿に盛りつけ、⑥のまいたけを上のにのせる。

ひとことメッセージ

さつまいものやわらかさと、まいたけのかりかりがよく合います。



食育レシピコンテスト応募474通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課