

薩摩芋（さつまいも）

料理名	さつまいも麻婆風		使用月	11月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
薩摩芋	40	① さつまいもは小さめのサイコロに切って素揚げする。 ② にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにし、ごま油で豚ミンチ肉とともに炒める。 ③ 玉ねぎ、ピーマン、干し椎茸はうす切り、人参はいちょう切りにして豚ミンチに加えて炒め、野菜に火が通ったら調味料を入れて味を整え、素揚げしたさつまいもと合わせる。	★料理について一言 甘くておいしいさつまいもですが、なかなかおかずになりにくい食材です。 麻婆風にすると十分おかずとしても食べられます。	
揚げ油	適宜			
豚ミンチ肉	8			
にんにく	0.2			
しょうが	0.2			
青ねぎ	1			
ごま油	少々			
玉ねぎ	20			
人参	5			
ほししいたけ	0.5			
ピーマン	5			
トウバンジャン	0.2			
赤みそ	1.5			
さとう	0.5			
こい口しょうゆ	1.5			
中華スープの素	0.2			
水	30			
かたくり粉	0.3			
		★組み合わせの例		
		・ごはん		
		・牛乳		
		・蒸ししゅうまい		
		・さつまいも麻婆風		
		・八宝菜		