

管理栄養士 **長友食堂**



今月のレシピ さつまいものうまカラ肉巻き

<材料>2人分

さつまいも	200g
豚バラ肉(薄切り)	200g
塩こしょう	適量
薄力粉	大さじ1
<うまカラダレ>	
・しょうゆ	大さじ1
・料理酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・サラダ油	小さじ1
大葉	肉巻きの数だけ
白ごま	適量

- 1) さつまいもは半分の長さに切り、さらに4等分した後太めの短冊状に切ります。ボウルに水を入れ、5分程さらします。大葉はへたを取って軽く水洗いし、水気を取ります。
- 2) 耐熱ボウルに水気を切った1)を入れて、ラップをかけます。600Wの電子レンジで2分程加熱し、粗熱を取ります。
- 3) 豚バラ肉に大葉を敷いてその上に2)のをのせて、巻きます。塩こしょうをふり、薄力粉を薄くまぶします。この時、豚肉が外れないように爪楊枝で刺して固定すると焼きやすくなります。
- 4) 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、3)を入れて焼きます。
- 5) 豚バラ肉の色が変わったら<うまカラダレ>を入れて、中火で煮立たせます。
- 6) 豚バラ肉に火が通り、汁気が少なくなったら火から下ろします。
- 7) お皿に盛り付け、白ごまを軽くふったら完成です。

☆ポイント☆

調味料の加減は、お好みで調整できます。  
電子レンジでの加熱は様子を確認しながら、必要に応じて時間を調整しながら加熱してください。

今回は九州では非常に身近なさつまいもを使ったレシピです。さつまいもは品種が非常に多く、その特徴や、収穫時期、味も様々です。九州では時期によって様々なさつまいもを楽しむことができます。今回のレシピではお好みのさつまいもをご使用ください。さて、さつまいもにはビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウム、ビタミンB群が含まれています。これらは身体の調子を整えてくれる役割があります。さつまいもご飯や、焼き芋、さつまいものポテトサラダなど使いやすい食材なので、旬を迎えるいま、ぜひ美味しくお召し上がりください。

クリクラ南九州  
LINE公式アカウント  
友だち募集中!



QRコードで登録



- ✓ 最新のクリクラ情報をお届け
- ✓ LINEからWEB注文ができる  
※マイページのご登録が必要です
- ✓ 自動チャットでお問合わせ
- ✓ クリクラ南九州限定企画への参加



Q. クリクラは、利用者様に「**クリア**」な暮らしを提供したいという思いを込めて、名付けられました。

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1. クリエイティブ | 2. クリーン   |
| 3. クリア     | 4. クリティカル |



クイズに答えてボトルをGETしよう!

下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で**10名様にクリクラボトルを1本プレゼント!!**  
※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。  
回答期限：2023年11月30日23時59分



▶10月号の答え『1. カリウム』

クリクラのお水はカルシウムとマグネシウムのバランスは2:1と、理想的な“黄金比”で配合し、味にもこだわっています。