

さつまいもで大人の味のおかずを作ろう！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第24号 2019.
created by gonyoken.com

さつまいもと豚肉のピリ辛炒め



<材料> (4人分)

・さつまいも	250g
・豚もも肉	250g
・いんげん	6本程度
・エノキダケ	1/3袋
・しめじ	1/2パック
・長ネギ (みじん切り)	10cm
◎しょうが (//)	小さじ1
◎ニンニク (//)	1片
x豆板醤	小さじ1
x鶏ガラスープの素	小さじ1
xしょうゆ	小さじ2
・菜種油	適量
○酒	大さじ1
○しょうゆ	小さじ1
△片栗粉	大さじ1
△菜種油	大さじ1

①肉を一口大に切って○をもみこみ△も加えて下味をつけます。②さつまいもは乱切りにして水にさらして、よく水気を拭き、170℃の油で揚げます。しめじは1本ずつにし、エノキダケは適当にバラし長さを半分に切ります。いんげんはさっとゆでて長さを半分に切ります。③フライパンに長ネギを入れ肉を炒めて、◎を加えて香りが出たら、きのこと②のさつまいもといんげんを加え、xで味付けして、さっと炒めたら出来上がりです。

さつまいもは野菜界の蒼井優です！

甘いイメージに似合わず酒豪で実力派！

さつまいもと干しエビのかき揚げ



<材料> (3人分)

・さつまいも	200g
・干し赤車エビ (桜えびでも可)	大さじ3
・玉ねぎ	1/4個
・水菜	40g(1/3束)
○薄力粉	大さじ3
○片栗粉	大さじ2
△焼酎	大さじ1
△水	大さじ2
・菜種油	適量

①さつまいもはマッチ棒程度の細切りにして水にさらして水気を拭き、玉ねぎは薄切り、水菜はざく切りに。②ボールに①の具材と○を入れ、まんべんなくまぶしたら、△を入れ全体に衣がつくように混ぜます。粉も水も少なすぎるくらいがちょうど良いですが、足りなければ少量加えます。③油を170℃に熱し、②の1個分を木べらにのせて形を整え、滑らせるように入れます。時々大きなスプーンで油をかけ、カリッと揚がれば完成。油の温度が高いと焦げるので注意してください。

さつまいもとソーセージのグラタン・オリーブオイルで



<材料> (3人分)

・さつまいも	200g
・玉ねぎ	1/2個
・ソーセージ	100g
・インゲン	少々
・バター	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ2
・薄力粉	大さじ2.5
・牛乳	300cc
・塩・こしょう	適量
・コンソメ	少々

①さつまいもは一口大に切って水にさらしてから蒸し、インゲンはさっとゆでて、半分に切ります。玉ねぎは薄切り、ソーセージは斜め切りに。②フライパンにバターとオリーブオイルをしき、①を炒め、玉ねぎがしんなりしたら火を止め、薄力粉を少量ずつ入れてからめます。弱火にして牛乳も少量ずつ加え、とろみがついたらバターを塗った耐熱皿に移し、①のインゲンを盛り、粉チーズとパン粉を散らします。③190℃に予熱したオーブンで20~30分焼きます。

野菜いっぱいのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822

<https://gonyoken.com/category/king>



さつまいもは
冷蔵庫NG!
紙に包んで暗
い所へ。



ボランティア森