

秋の食材をつかったレシピ⑤

『さつまいものほさみ揚げ』

材料(1人分)

さつまいも	60g
豚ひき肉	60g
しょうゆ	大さじ 1/2
料理酒	小さじ 1
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g
塩こしょう	少々
片栗粉	少々
てんぷら粉	適量
サラダ油	適量



【献立例】

- 主食:ごはん
- 汁物:豆腐の味噌汁
- 主菜:さつまいものほさみ揚げ
- 副菜:ブロッコリーの
ツナポン和え
- 果物:りんご

つくり方

- ① さつまいもは1センチ弱の厚さの輪切りにする。
- ② ひき肉と調味料を合わせてタネをつくる。
- ③ さつまいもに薄く小麦粉を振り、ひき肉のタネをはさむ。
- ④ フライパンにサラダ油をうすくいれて熱し、てんぷら粉にくぐらせたさつまいもを揚げる。
- ⑤ 火が通ったら油をきり、たれをかけて完成。

