

## さつまいもとれんこんの甘酢 春雨炒め



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：315kcal 🧂 塩分：1.6g

ほんのり甘いさつまいもとシャキシャキのれんこんを主役にした、さっぱりとした春雨の炒め物です。  
甘酢の程よい酸味と春雨のツルツとした食感が絶妙に絡み合い、食べ応えと軽やかさを両立させた一品です。

### 使用商品 はるさめ使い切りパック9cmカット

えんどうでん粉を使用した、コシの強いはるさめ。  
食べやすく、料理しやすい9cmにカットしたはるさめを、使いきりサイズの小袋にパックしています。



## 材料 2人前

はるさめ使い切りパック：1袋（40g）  
豚ばら肉：30g  
さつまいも：約1/2本（100g）  
れんこん：20g  
にんじん：約1/8本（20g）  
たまねぎ：1/10個（20g）  
ピーマン：1個  
しめじ：20g  
にんにく：1/2片（2.5g）  
米油：小さじ1（4g）

調味料A  
【A】濃口醤油：大さじ1（18g）  
【A】砂糖：大さじ1（9g）  
【A】酒：大さじ1（15g）  
【A】みりん：大さじ1（18g）  
【A】ケチャップ：大さじ1（18g）  
【A】水：大さじ1（15g）  
【A】酢：小さじ2（10g）  
【A】中華だしの素：小さじ1/2（1.3g）  
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1/2（1.3g）  
仕上げ  
ごま油：小さじ2（8g）

## 作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大にカットする。  
さつまいも・れんこんは3mm幅の半月切りにして水にさらす。  
にんじんは細切りにする。  
たまねぎ・ピーマンは乱切りにする。  
にんにくはみじん切りにする。  
  
【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- (2) お湯を沸かし、はるさめ・さつまいも・にんじんを3分ゆでる。  
3分後、ザルにあげておく。
- (3) フライパンに米油（小さじ1）を熱し、にんにく・豚肉を炒める。
- (4) れんこん・たまねぎ・ピーマン・しめじを加え、じっくりと炒める。
- (5) 【調味料A】と を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- (6) 仕上げに、ごま油を回しかける。