

# カテェネ 農食ツアーリズム 「さつまいも」を使ったレシピ



## おさつの蒸し肉じゃが

さつまいものホクホク肉じゃが  
色鮮やかな皮付きが  
食欲をそそります



### ● おいしく作るポイント ●



#### POINT 1

焦げつきそうなときは水を適量足して調整します

#### 〈材料 (2人分) 〉

- さつまいも 大1本 (300g)
- 玉ねぎ 1個
- サラダ油 大さじ1
- 牛肉 (切り落とし) 130g
- 酒 1/2カップ
- 醤油 大さじ2
- 絹さや 適量

#### 〈作り方〉

1. さつまいもは皮付きのまま大きな乱切りにし、水にさらす。玉ねぎは芯を付けたままクシ切りにする
2. 鍋にサラダ油を熱し、水気を拭いたさつまいもを、表面が透き通るくらいまで炒める
3. 玉ねぎ、牛肉を加え、ざっと混ぜてから酒を回しかける (Point1)。蓋をして10分ほど、弱めの中火で蒸し煮にする
4. 醤油を加え、すじを取った絹さやを散らして蓋をし、さらに5分蒸し煮にする。さつまいもがやわらかくなったら器に盛りつける