

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

さつまいもとれんこんと 豚肉の深ごま炒め

調理時間

15分

1人分

419kcal



冬の旬食材



れんこん

+

使ったのはコレ!



キュービー
深煎りごま
ドレッシング

つくり方動画はこちら!

ドレテク



※写真はイメージです。

さつまいもとれんこんと豚肉の深ごま炒め

材料/2人分

さつまいも……………1/2本(大)
れんこん……………80g
豚肉(こま切れ)もも……………150g
塩……………少々
こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1
キューピー 深煎りごまドレッシング
……………大さじ3

作り方

- ①さつまいもは皮つきのままよく洗い、厚さ1cmの半月切りにし、水にさらす。ぬれたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ②れんこんは皮をむいて厚さ1cmの半月切りにし、水にさらして水気をきる。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油をひいて熱し、②を入れて炒め、豚肉の色が変わったら、塩・こしょうをする。①を加えてさらに炒め、「キューピー 深煎りごまドレッシング」を加えて味をからめる。