



① さつま芋は縦半分に切って1cm~1.5cm厚の半月、玉ねぎは5mmスライス、にんにくは2mmくらいにスライスします。



② 鍋又はフライパンに油大さじ2を熱し、にんにくと玉ねぎを加えしんなりするまで炒めます。3cmくらいに切った黒豚バラ肉を加え更に炒めます。



③ 豚肉に火が通ったら、さつま芋を加え全体を混ぜ、塩2g、こしょう少々振りかけ、水大さじ3加えふたをして蒸し焼きにします。



④ 弱火にしてさつま芋に火が通るまで12分くらい加熱します。途中全体を混ぜ、上下を入れかえて様子を見ます。焦げてしまいそうなら水大さじ1加えます。芋に火が通れば出来上がりです。



鹿児島純粋黒豚とさつま芋の蒸し焼き



材料(4人分)

- 黒豚バラ肉うす切り(又は小間切)…120g
- さつま芋(中)…1本(500g)
- 玉ねぎ(中)…1/4玉(60g)
- にんにく スライス…1片
- 油…大さじ2 ● 塩…2g
- こしょう…少々
- 水…大さじ3

おすすめ食材

鹿児島純粋黒豚「黒の匠」

ツルヤ契約農場の鹿児島県曾於市財部町「環境ファーム」にて生産された純粋黒豚です。「六白」の純粋パークシャー種を種母豚として、徹底管理のもと丹念に育て上げました。筋肉線維が細かく保水性が高いため肉質は柔らかく、滑らかな食感が楽しめます。



栄養量	・ エネルギー…337kcal	・ 脂 質…18.3g	・ ビタミンB1…0.29mg	・ 食物 繊維…3.1g
	・ たんぱく質…5.8g	・ 炭水化物…41.5g	・ ビタミンC…37mg	・ 食塩相当量…0.5g