



フライパン  
1つで  
早うま!

連載  
好評  
うち  
**家ごはん**

今月は

# 豚肉とさつまいもの だしバター炒め

コウケンテツの

コウケンテツ / 料理研究家  
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのだけ弁』（扶桑社）。

旬のさつまいもを使った、ごはんがすすむおかずをご紹介します。さつまいもは、ホクホク感を残しつつ、フライパンで焼きやすい幅1cmに切るのがポイント。じっくり焼いて甘みを引き出します。



Recipe Card 1人分610kcal 塩分2.1g 調理時間10分

作り方動画は  
こちらから♪



## 材料(2人分)

- 豚肉(こま切れ)…200g → 食べやすく切り、塩、こしょうをふる
- さつまいも…1本 → 皮付きのまま縦半分になり、斜めに幅1cmに切る
- さやいんげん…6本 → 長さを半分に切る
- 塩、こしょう…各少々
- サラダ油…大さじ2
- 酒…大さじ1
- キッコーマン 濃いだし 本つゆ…大さじ1½
- バター…10g
- 白いりごま…小さじ1

だしが濃い濃いだし 本つゆには、バターが合う! バターは風味を残すために、火を止めてから加えるのがコツです。



## 作り方

### 1 さつまいもと いんげんを 焼く

フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、さつまいもを並べ、空いたところにいんげんを加え、両面を4~5分かけてじっくり焼いて取り出す。



### 2 豚肉を 炒める

1のフライパンにサラダ油大さじ1を足して、豚肉を加えてほぐしながら、肉の色が変わるまで中火で炒め、酒をふる。



### 3 調味料を 加える

さつまいもといんげんを戻し入れ、キッコーマン 濃いだし 本つゆを加えて全体にからめる。火を止めてバター、ごまを加えて混ぜる。



## Close-up!

4種の“節”と昆布を合わせた濃厚なコクと味わいの本格つゆ



**キッコーマン 濃いだし 本つゆ**  
かつお節、まぐろ節、いわし節、宗田かつお節の4種の節と真昆布の合わせだしを使用し、しょうゆに糖を加えてかえした「熟成かえし」を合わせることで、しっかりとしたうまみがある濃縮つゆです。4倍濃縮の濃いだしだから、濃厚な味つけにも重宝し、麺つゆにはもちろん、煮物、炒め物などにも幅広く使える万能調味料です。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。 2