



さつまいもときのこの甘辛黒酢炒め

材料（2人分）

さつまいも	中1本
エリンギ	2本
しめじ	半パック
えのき茸	半パック
★有機玄米黒酢	大さじ2
★酒みりん	大さじ2
★醤油	大さじ2
★白ごま	大さじ2
★砂糖	大さじ1.5
片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

1. さつまいもは1cm幅の輪切りにし、水にさらしてから耐熱容器に入れて竹串がささるまでレンジで加熱する。（だいたい5~6分）
2. ★を混ぜあわせておき、えのき茸、しめじは石づきをとってほぐし、エリンギは食べやすく切る。
3. 1. の水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。きのこ類にも片栗粉をまぶす。
4. サラダ油を熱したフライパンで、さつまいも両面に焼色をつける。
5. 4. を一旦取り出し、サラダ油を少し足してきのこ類を炒める。
6. 火が通ったらさつまいもをフライパンに戻し、火を一度止めて落ち着かせる。
7. 合わせておいた調味料を入れ、再び火をつけてフライパンをゆすりながらとろみがつくまで炒める。

使用したセンナリの商品

