

# 大豆とさつまいも、甘辛炒め



子どもの好きな味付け、好きな食材を使った料理で、豆類もばくばく食べられます！



八幡西中学校 1年  
加藤 歩夢 さん

## ●材料（4人分）

大豆水煮またはミックスビーンズ  
.....100g  
さつまいも.....100g  
かたくり粉.....適量  
豚ミンチ.....100g  
カレー粉.....小さじ1  
塩.....少々  
砂糖.....大さじ1  
しょうゆ.....大さじ1  
酢.....小さじ1  
油.....適量

★工夫したところ・おすすめポイント★  
大豆が食べやすいように、子どもが好きなさつまいもとお肉を入れ、甘辛でカレー風味の味付けにしました。

## ●作り方

- ①さつまいもを1～1.5 cm角に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②大豆水煮とさつまいもにかたくり粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②をカリッとするまで炒め、一度ボールに取り出す。
- ④フライパンで豚ミンチを炒め、カレー粉、塩で味付けする。
- ⑤ ④に③を加え、砂糖、しょうゆ、酢を入れて炒め合わせてできあがり。