

# さつまいものホイル焼き



## <材料>

さつまいも 200g 豚薄切り肉 120g レモンの薄切り 8枚 スライスチーズ 2枚  
万能ねぎ 2本 アルミホイル 20×25センチ 4枚

## <<調味料B>>

上高地みそ 40g 砂糖 大さじ2 酒 大さじ2

## 【作り方】

- ① 小さなボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② さつまいもは皮つきのまま7センチ角、5センチ長さの棒状に切り、水にさらす。耐熱皿に平らく広げふわっとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③ 豚肉は3センチ長さに切って、①のボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- ④ アルミホイルを広げ、②のさつまいもを等分に分ける。レモンの薄切りを2枚ずつのせ、豚肉をのせる。スライスチーズの1/2等分をのせ、万能ねぎをちらす。アルミホイルを閉じる。
- ⑤ 220℃のオーブンで12分焼く。



## さつまいもの見分け方

ふっくらと真ん中が膨らんだ紡錘形で、ずんぐりと太めのものがよい。皮が黒く変色しているものは苦い場合があるのでさける。鮮度の高いものは切り口にみつがでてくる。

