

11月になりました。

先月に続き、炊き込みご飯です。

さつまいもと豚肉は合いますよ。

## さつまいもと豚バラの炊き込みご飯

材料（3, 4人分）

さつまいも（小）	1/2本（約120g）
豚バラ薄切り肉	150g
米	2合
切り昆布	15g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2



熱量：478 kcal 塩分：2.2g

### 下準備

1. 米は炊く30分前に洗って、2合の目盛りまで水を加えておく。
2. さつまいもはよく洗って皮つきのまま横に幅1cmに切る。  
大きいものはさらに半分に切る。
3. 切り昆布はたっぷりの水に約5分つけてもどし、ざるに上げて水気をきる。
4. 豚肉は幅3cmに切る。



### 作り方

米の入った内がまに

しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、塩小さじ1/2を入れてさっと混ぜる。

切り昆布をのせる。

豚肉をなるべく重ならないように広げ入れ、さつまいもを全体にのせて普通に炊く。



# いかがでしょうか。

さつまいもと豚肉の相性のよさと切り昆布で上品な味わいのある炊き込みご飯です。



厚揚げのめんたいマヨネーズ焼き



ピリ辛もやしナムル

上記、副菜2品も簡単にできます。  
血圧の高い方は塩分控えめでお願いします。  
塩控えめは慣れてくださいね。



## よろしかったら...

私の週末散歩コース「ぎふワールドローズガーデン」です。  
10月14日から秋のローズフェスティバルが始まりました。

HPより

10月23日撮影されたバラ情報です。

(10月の下旬が見ごろのようです)



そんなこんなでふと思い、  
春のバラと秋のバラの違いは…何かな・・・調べてみました。

- **春バラ**は花が大きく、花数も多いため、遠目に見ても**美しさははっきりわかります**。
- **秋バラ**は花が小さく花数も少ないため全体的な美しさは春バラに劣りますが、代わりに一本ずつの花の色はより美しく、香りも豊かです。
- **秋バラ**は春に比べると花数が少なくなる品種もありますが、春とは違った魅力をまとっているのも秋バラの特徴です。
- 秋になると昼夜の気温差があるため、多くの品種は春の花よりも、**色が濃く咲きます**。

