

ごはんが止まらない

# おうち調味料で! 青椒肉絲

## 材料(2人分)

|                |         |             |            |         |      |
|----------------|---------|-------------|------------|---------|------|
| 豚肉(生姜焼き用)..... | 180g    | 細切りたけのこ(水煮) |            |         |      |
| A              | 醤油..... | 小さじ1        | ..... 100g |         |      |
|                | 酒.....  | 小さじ1        | ごま油.....   | 大さじ1    |      |
|                | 油.....  | 小さじ1        | B          | 醤油..... | 大さじ2 |
| 片栗粉.....       | 大さじ1    | 酒.....      | 大さじ2       | 砂糖..... | 小さじ2 |
| ピーマン.....      | 4個      | みりん.....    | 小さじ2       |         |      |
| パプリカ(赤).....   | 1/4個    |             |            |         |      |

- 1 豚肉は5mm幅の細切りにする。  
ボウルに入れてAをもみ込み、片栗粉をまぶす。
- 2 ピーマン、パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、1を入れて炒める。  
豚肉の色が変わったら2、たけのこを加えて炒める。  
ピーマンがしんなりしたらBを加えて絡める。



※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

## 管理栄養士考案!

豚肉に油をもみ込むとほぐれやすくなります。  
また、片栗粉をまぶすと調味料が絡みやすくなり、しっかりした味に仕上がります。