



パプリカ&豚こま
甘辛炒め煮

カラフルで甘い〜パプリカレシピ②

パプリカ&豚こま甘辛炒め煮

材 料 (2人分)

パプリカ(赤・黄・橙)
..... 各1/3個
ピーマン..... 1個
長ねぎ..... 1/4本
豚こま肉..... 50g
サラダ油..... 大さじ1.5
白いりごま..... 少々
★しょうゆ・酒・みりん
..... 各大さじ1
★砂糖..... 小さじ1
★だしパック(中身)・ 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- ① パプリカ・ピーマンは種を取り除き乱切りに、長ねぎは斜め薄切りする。
- ② ★を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚こま肉を炒める。
- ④ 豚こま肉に火が通ったら、①の野菜を入れてしんなりする程度まで炒める。
- ⑤ ④に★を入れて、全体的に混ぜてなじませる。フタをして中弱火で2分間蒸し煮する。
- ⑥ フタをあけて中火で煮汁がほぼなくなるまで炒める。皿に盛りつけて白ごまをかけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- 油と相性がいいパプリカは多めの油で炒めるとおいしいです。
- 豚こま肉は、好みの部位で代用してください。
- 味つけはお好みで調整してください。