



# 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	50 g
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、お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。