

2人前 約10分

直径  
約26cm 豚肉の旨みと4種の野菜で満足感たっぷりの炒め物。  
焼肉風の甘辛醤油味でご飯もしゃかります！

- ① 豚肉は全体に片栗粉をまぶし、かるくもみこむ。

**ポイント** 片栗粉をもみこむことで、やわらかく、タレにも絡みやすくなります。  
(ビニール袋で作業すると手軽です)



- ③ 玉ねぎ、キャベツの順に入れて2分程炒める。ピーマン、パプリカを加えて、全体にしんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくいものから順に加え、食感が残る程度に火を通しましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** 箸でほぐしながら、肉の色が全体に変わるまで炒めましょう。



- ④ 具材にほどよく火が通ればタレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



\*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

### お届けの食材

豚こま切れ肉	100g	赤パプリカ	20g
キャベツ	150g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	100g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
ピーマン	30g		

### ご用意いただく食材

油	大さじ1
---	------

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

#### タレ

しょうゆ	小さじ4	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

#### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。  
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、キャベツは4cm角程度のざく切りにする。ピーマンは7~8mm幅、パプリカは3~4mm幅の細切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

#### 一言コメント

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。