

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

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



- 2 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、万願寺唐辛子の順に入れて2～3分炒める。

ポイント 野菜はかたいものから順に加えて炒めていきましょう。



- 3 赤パプリカを入れ、水(大さじ2)を加えてふたをし、弱火にして2分程蒸し焼きにする。

ポイント 火が通っていない場合は、再度ふたをして蒸し焼きにしてください。(水分がなければ少し水をたす)



- 4 ふたを取り、水分が蒸発するまで強めの中火で炒める。チリソースをまわし入れ、全体に絡むようにさっと炒め合わせる。

ポイント 余分な水分を蒸発させてから、たれを加えましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	万願寺唐辛子	30g
かぼちゃ	80g	赤パプリカ	20g
玉ねぎ	70g	人参	30g
ズッキーニ	20g	チリソース	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1
水	大さじ2

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。

チリソースたれ

スイートチリソース	大さじ1・1/2
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

●たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●豚肉は食べやすい長さに切る。

●かぼちゃは5～6mm厚さに食べやすい大きさに切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は5～6cm長さの棒状に切る。ズッキーニは5～6mm幅の輪切りにし、赤パプリカは1cm幅の細切りにする。万願寺唐辛子は4cm長さに切る。

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

万願寺唐辛子がなければ、ピーマンで代用してもよいでしょう。