

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒める。

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 肉の色が変われば、かぼちゃ、玉ねぎを入れて2～3分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい野菜から、順に炒めていきます。



- ③ ピーマン、パプリカを加え、2～3分程炒め合わせて、具材に火を通す。

ポイント ピーマン、パプリカは、食感が残る程度に炒めましょう。



- ④ タレをまわし入れ、全体に絡めるようにざっと炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむよう、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	120g	ピーマン	50g
玉ねぎ	60g	赤パプリカ	50g
かぼちゃ	60g	タレ(チリソース)	1袋

ご用意いただく食材

油……………大さじ1/2

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。

タレ

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

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ7～8mm程度のひと口大に切る。
玉ねぎ、ピーマン、パプリカはそれぞれ3cm角程度に切る。

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

野菜の大きさを切りそろえることで、火の通りも均一になり、仕上がりきれいです。