

- 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、箸でほぐしながら炒めましょう。



- 2 アスパラ、しめじ、玉ねぎを入れて、3分程炒め合わせる。

**ポイント** 具材にある程度火が通るまで、しっかり炒め合わせましょう。



- 3 パプリカ(赤・黄)を加え、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** パプリカは細切りなのですぐに火が通ります。



- 4 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。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	120g	赤パプリカ	30g
アスパラ	120g	黄パプリカ	30g
玉ねぎ	50g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋
しめじ	30g		

### 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

しょうゆ	小さじ4
酒・みりん	各小さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ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で切る。
- アスパラは根元を切り落とって4cm長さに切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは4~5mm幅の細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

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。