



野菜をとろう！

貝だくさんきんぴら



さいりょう 材料 (4人分)

- 豚ロース薄切り肉 …… 160g
- ごぼう …… 2/3本
- 人参 …… 10cm
- ピーマン …… 2個
- サラダ油 …… 少々
- ※合わせダレ …… 200cc

★合わせダレ★

作りやすい分量 しょうゆ みりん 酒 各200cc
 1 : 1 : 1 で合わせる (保存容器に入れて保存可能)

一度作っておくと便利ですよ



つくりかた

① 材料を用意する。



〈切り方〉

- ・ごぼう …… 皮をこそいで 5cm 長さの細切り。
- ・人参 …… 5cm 長さの細切り。
- ・ピーマン …… 縦半分にし、横細切りにする。
- ・豚肉 …… 2cm~3cm 長さで切る。

タレを煮詰めてから肉や野菜にからめると、うまみが逃げず味がしみやすい。

② フライパンに油大さじ1を熱し、ごぼう、人参を入れ2~3分炒めて、火が通ったら、端に寄せ、肉を広げて焼く。



2~3分 中火

③ 肉に焼き色がついたら端に寄せてフライパンを傾け、タレを入れて煮立たせる。



かたむけてタレを煮詰める

甘辛い味付けで、ピーマンも食べやすいよ。しっかり噛んでね。

④ タレがふつふつしたらピーマンを加える。肉、ごぼう、人参とともにタレをからめる。全体的にタレと野菜が、からまったら出来上がり！！

