

ピーマンとポテトの炒め物

ほっくりじゃがいもと一緒にピーマンをたくさんいただきます



材料(4人分)

ピーマン	……	4個
じゃがいも	……	3個
豚ロース薄切り肉	……	200g
<下味>		
酒	……	小さじ2
塩	……	小さじ1/2
白ねぎ	……	2本
ごま油	……	大さじ1
酒	……	大さじ2
しょうゆ	……	大さじ2
塩	……	小さじ1/2
こしょう	……	少々
すりごま	……	大さじ2
ごま油	……	大さじ1

作り方

- 1 豚肉は5mm幅くらいに切り、塩、酒をもみ込む。ピーマンは5mm幅に切る。じゃがいもは5mmの角の棒状に切り、水にさらす。ねぎは輪切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。じゃがいもは水気をきっておく。
- 3 豚肉の色が変わったら、じゃがいもを炒める。じゃがいもの周囲が透明になってきたら、ピーマン、ねぎを加えて炒める。
- 4 野菜がしんなりしてきたら、酒、しょうゆ、塩、こしょうを加え炒める。
- 5 汁気がなくなったら、すりごまを加えさっと混ぜ合わせ、ごま油を大さじ1かける。