

～＊～ 三色ピーマンのチャンプルー ～＊～

<材料 4人分>

豚もも肉(スライス)・・・40g
おろし生姜・・・・・・・・小さじ 1/2 個
こいくちしょうゆ・・・・・・小さじ 1/2
酒・・・・・・・・・・小さじ 1/2



黄パプリカ・・・・・・1/2 個
赤パプリカ・・・・・・1/2 個
青ピーマン・・・・・・1 個
もやし・・・・・・・・50g
木綿豆腐(絞る)・・・60g
炒め油・・・・・・・・適量
砂糖・・・・・・・・小さじ 1/2
こいくちしょうゆ・・・小さじ 1 強
オイスターソース・・・小さじ 1/2
塩、こしょう・・・・・・少々
花かつお・・・・・・・・適量

<作り方>

- ①豚肉に下味をつけておく。(野菜の下処理をする前に漬けておくと味がしみ込みます)
- ②パプリカ、ピーマンは、3cm程度の千切りに切る。
- ③木綿豆腐は、水気を絞りつぶす。
- ④鍋にもやしが入る程度の水をいれ、火にかけ、ゆでておく。
- ⑤フライパンに炒め油をひき、①の豚肉を炒める。
- ⑥肉に火が通ったら、③の豆腐を炒め、水分をとばす。
- ⑦次にパプリカ、ピーマンを炒める。
- ⑧調味料、もやしを入れ混ぜたら、花かつおを入れて仕上げる。

※青ピーマンの色を鮮やかに仕上げたい場合は、さっと下茹でし、水に浸し色止めする。

下茹でした場合は、⑧の花かつおの前に入けると良いです。