

うまうま健康ピーマン炒め



材料(4人分)

ピーマン	----	4個
赤パプリカ	---	1/2個
しらたき	----	400g
豚ひき肉	----	100g
しょうゆ	----	大さじ4
みりん	-----	大さじ1と1/2
酒	-----	大さじ1と1/2
砂糖	-----	小さじ2
ごま油	-----	大さじ1と1/2
白いりごま	---	大さじ2

下ごしらえ

- しらたきを1分間熱湯で茹でてあく抜きし、食べやすい長さに切る。
- ピーマンと赤パプリカの種を取り、細切りにする。

作り方

- ① フライパンにしらたきを入れて中火で炒め、水分をとばしたら一度お皿に取り出す。
- ② フライパンにごま油をしき、中火で豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、ピーマンと赤パプリカを入れ、3分程度炒める。
- ④ しらたきを戻し、砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れ中火で炒める。
- ⑤ 味がなじんだら皿に盛り付けて、白いりごまをふりかけ、完成。

田中 寛也さんから ひとこと

味付けを甘くし、ピーマンが嫌いな人でも美味しく食べられる料理を考えました。栄養もあるのでぜひ作ってみてください。