



※写真はイメージです。

旬の野菜をたっぷり食べられる1品です！

ズッキーニと豚肉の大葉炒め

材 料 (2人分)

ズッキーニ	1本
パプリカ(赤)	1/2個
豚肩ロース切りおとし	約100g
味の素KK	
コンソメ顆粒タイプ	小さじ2
AJINOMOTO サラダ油 (サラダ油)(作り方2,3で使用)	各大きじ1
大葉(千切り)	4枚分

作り方

1. ズッキーニは1cm幅の半月切りにし、パプリカは乱切りにする。豚肩ロース切りおとしはひと口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1のズッキーニを入れて炒め、しんなりしたらいったん皿にとる。
3. 同じフライパンにサラダ油を加えて熱し、1の豚肩ロース切りおとしを入れて炒め、肉の色が変わったら、1のパプリカを加えて炒める。
4. 2のズッキーニを戻し入れ、サッと炒めてコンソメを加えて炒め合わせ、大葉を加えてサッと混ぜる。