



※写真はイメージです。

たっぷり野菜で栄養満点！

コロコロ夏野菜のピリ辛香り炒め

材 料 (3~4人分)

豚肉バラうす切り	約100g
なす	2本
ピーマン	2個
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
サラダ油	大さじ1
鷹の爪	1本
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ (しょうゆ)	大さじ1・1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

1. 豚肉は4~5cm幅に切る。なすは3cm大の角切りにする。ピーマン、パプリカは2cm大の角切りにする。
2. フライパンにサラダ油と鷹の爪を入れて弱火で香りを出し、鷹の爪を取り出す。豚肉を加えて中~強火で炒める。
3. 肉の色が変わり始めたら、なす、ピーマン、パプリカを順に加えて炒め合わせる。
4. しょうゆとごま油を回し入れて炒め合わせ、器に盛りつける。