



## 【みつばのパッタイ風炒め】



田原 早紀 (たはら・さき) さん

## 材料 (2 人分)

みつば	90g	卵	2 コ
豚コマ切れ肉	50g	レモン	25g
えび	4 尾	アーモンド (砕いたもの)	少々
カラーピーマン (赤)	35g	ナンプラー	大さじ 2
もやし	100g	オイスターソース	大さじ 1
		サラダ油	大さじ 1

## 手順

- (1) みつばは 3 センチほどの長さに切り、葉と茎に分けておく。
- (2) カラーピーマンは千切りにする。豚肉は一口大に切る。レモンは輪切りにする。  
エビは尾を残し、殻をむいておく。
- (3) フライパンにサラダ油をしき、中火で熱し、そこに溶いた卵を入れて、いり卵を作る。  
ふんわりしてきたら、一旦皿に取り出しておく。
- (4) 同じフライパンに豚肉、エビを入れて中火で炒める。  
豚肉とエビに火が通ったら、カラーピーマン、もやし、みつばの茎を加えて軽く炒める。  
続いて、ナンプラー、オイスターソースを加えて炒める。  
フライパンの火をとめ、いり卵、みつばの葉を入れて、予熱で軽く混ぜ合わせる。
- (5) 器に盛り付けて、砕いたアーモンドを散らし、レモンを添えたら完成。