

●ピーマンと豚肉のさっぱり煮

【材 料】(2人分)

● 豚バラ肉(薄切り)	:100g	● 水	:100ml
● ピーマン	:4個	● みりん	:大さじ 2
● しょうが	:1 かけ	● しょうゆ	:大さじ 1 と 1/3
● サラダ油	:大さじ 1/2	● 酢	} :各大さじ 1
		● 酒	

【つくり方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、種とわたを除く。しょうがは千切り、豚バラ肉は 5cm 長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、ピーマンを皮面から入れて焼き色がつくまで焼く。豚バラ肉を加えて炒め、焼き色がついてきたら千切りのしょうが、水、みりん、しょうゆ、酢、酒を加える。
- ③煮立ったらふたをして、弱火で 10 分煮る。

Point ピーマンの皮に焼き色をつけてからじっくり煮ることで、香ばしい香りがつき、味もしみこんでおいしくなる。