

クッキング料理

ピーマンと豚肉、こんにゃくのみそ炒め

材料	2人分	作り方
ピーマン	2個	<p>① 豚肉は1cm幅に切り、軽く塩、こしょうをする。</p> <p>② ピーマン、赤パプリカは種を取り除き、縦に細切りにする。</p> <p>③ 板こんにゃくはさっと茹でてから棒状に切る。</p> <p>④ にんにくは薄切りにする。</p> <p>⑤ 器に味噌、みりん、酒を入れてよく混ぜ合わせ、調味液を作る。</p> <p>⑥ フライパンを熱してごま油をなじませ、にんにくと豚肉を炒め、こんにゃくを加えてさらに炒める。</p> <p>⑦ ピーマン、赤パプリカを加えてさっと炒め、調味液を加えて炒める。</p>
赤パプリカ	1/2個	
豚もも肉	100g	
板こんにゃく	1/2枚(100g)	
にんにく	1かけ	
味噌	大さじ1弱	
みりん	大さじ1/2	
酒	大さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
ごま油	大さじ1	

