

クッキングレシピ

料理名

こんにゃくとピーマンの甘辛炒め



材料

4人分

ジャンボピーマン

6個

板こんにゃく

1枚

豚肉

100 g

ごま

大さじ4

★ 上白糖

大さじ3

★ 酒

大さじ3

★ みりん

大さじ3

★ 淡口しょうゆ

大さじ4

ごま油

大さじ2

かつお節

2パック

乾燥唐辛子

1本

作り方

調理時間

約20分

1. ピーマンは短冊切りにし、こんにゃくも同じ大きさに切って、茹でてあく抜きをする。
2. フライパンにごま油をひいて、豚肉を炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、こんにゃくを入れさっと炒め、ピーマンを入れて炒める。
4. ピーマンに火が通ったら、★の合わせ調味料を加え炒める。
5. 最後にかつお節とごまを加え、種を取り輪切りにした唐辛子をいれて、炒め合わせれば完成。