

ジャンボピーマンの みそまんぴら丼



材料 (4人分)

豚バラ肉…90g
じゃがいも…80g
にんじん…45g
たまねぎ…50g
ジャンボピーマン…190g
にんにく…4g

塩コショウ…少々
いりごま…少々

【調味液】

みそ…大さじ2
みりん…大さじ1
めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ2
水…大さじ2

作り方

1. 豚バラ肉、じゃがいも、にんじん、ジャンボピーマン、にんじんの全てを千切りにする。合わせ調味液を作る。
2. じゃがいもは、水にさらしておく。
3. フライパンにごま油をしき、ニンニクと豚バラ肉を炒め塩コショウをし、にんじん、じゃがいも、たまねぎを中火で炒める。
4. ある程度火が通ったら、ジャンボピーマンを加えさらに炒める。
5. 合わせ調味液をまわし入れ味付けし、水分がとんだら火を止め蓋をして、少しの間余熱で火を通す。
6. 丼にご飯をよそって、きんぴらをかけて、上から炒りごまをふって完成。