

ジャンボピーマンの みそさんぴら丼



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

- 豚バラ肉、じゃがいも、にんじん、ジャンボピーマン、にんじんを全て千切りにする。合わせ調味液を作る。
- じゃがいもは、水にさらしておく。
- 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。
- 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。
- 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。
- 丼にごはんをよそって、きんぴらをかけて、上から炒りごまをふって完成。

