

- ① 人参を耐熱皿に入れてラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。

**ポイント** 人参は火が通りにくいので、先に電子レンジで加熱しておきます。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉から揚げを入れ、かるく焼き色がつくまで炒める。

**ポイント** ごま油で炒めることで、より風味よく仕上がります。(なければ普通の油でよい)



- ③ 玉ねぎ、①の人参を入れて2分程炒め、ピーマン、パプリカを加えて、さらに2分程炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい具材から、順に炒めていきましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、全体に絡め合わせる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

豚肉から揚げ	120g	ピーマン	30g
玉ねぎ	130g	黄パプリカ	30g
人参	40g	タレ	1袋

**ご用意いただく食材**

ごま油	大さじ1
(なければ普通の油)	

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、  
手順は左記のレシピを参照してください。

**タレ**

片栗粉	大さじ1	酢(あれば米酢)・酒	各大さじ1
水	大さじ1・1/2	鶏ガラスープの素(顆粒)	…
しょうゆ・砂糖	各大さじ1		小さじ1/2

**作り方**

- 豚肉(とんかつ用ロース肉:100g)  
豚肉は斜めに細かい切り込みを両面に浅く入れ、ひと口大(2cm角程度)に切る。ボウルに入れて酒(大さじ1/2)・しょうゆ(小さじ1/2)・しょうが汁少々で下味をつける。片栗粉(大さじ1)を加えて全体に絡め、中温に熱した揚げ油(適量)で色よく揚げて火を通す。
- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。  
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは3cm角程度に切る。人参は2cm角程度の乱切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

**一言コメント**

お好みでたけのこ、しいたけなどを入れてもよく合います。