

# ピーマンの肉 そぼろ炒め



## 材 料（4 人 分）

サラダ油	……………	大さじ 2
土ショウガ	……………	1/2 片
牛ミンチ肉	……………	100g
ピーマン	……………	10 個
A しょう油	……………	大さじ 1
砂糖	……………	大さじ 1
みりん	……………	大さじ 1/2

## 作 り 方

- 1) フライパンにサラダ油を引き、みじん切りした土ショウガを入れて香りが出てきたら牛ミンチ肉を加える。そぼろ状にパラパラになるまで炒めたら、いったん器に移す。
- 2) ピーマンを縦半分に切って種とヘタを取り、①のフライパンでフタをして中火で蒸し焼きにする。ピーマンに8割くらい火が通ったら①の牛ミンチ肉を加える。
- 3) A を混ぜ合わせたものを加え、全体になじんだらできあがり。



豆板醤を加えても美味しいよ♪

