

簡単 チンジャオロース



材料（3～4人分）

ピーマン	… 4個
豚肉(こま切れ)	… 150g
サラダ油	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1
濃口しょう油	… 大さじ1
ウスターソース	… 大さじ1

作り方

- 1) ピーマンの種を取って細切りにする。ラップをして電子レンジで約1分半加熱し、軽く火を通す。
- 2) 豚肉を食べやすい大きさに切り、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- 3) 豚肉に火が通ったら①を入れ、砂糖、濃口しょう油、ウスターソースを順に加えて絡めたらできあがり。



ピーマンがモリモリ食べられるよ！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

