

いばらき
ピーマンで

甘から豚バラピーマン

フライパンで
7分!



作り方 3~4人前

用意
するもの



豚バラ肉(薄切り)・・・約200g



ピーマン・・・中5個(約120g)

※お好みにより、パプリカ中1/2個(約60g)を加えると、彩りよく仕上がります。

1 下ごしらえ

- ピーマン：1cm幅の斜め切り。
- 豚バラ肉：ひと口大に切る。



1cm幅の
斜め切り

ひと口大

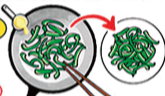
2 ピーマンを炒める

🔥🔥中火

熱したフライパンに油大さじ1を入れ、
ピーマンを入れて中火で4分間
焦げないように炒め、皿にとる。

油大さじ1

油はね注意



3 豚肉を炒める

🔥🔥中火

再びフライパンを熱し、中火で豚肉を炒め、
火が通ったら、いったん火を止める。

油はね注意



4 「Cook Do. きょうの大皿」

を加え、炒める

🔥🔥中火

ピーマンを戻し、
「Cook Do. きょうの大皿」を加えて再び火をつけ、
全体によく混ぜたらでき上がり。

ソースはね注意



ibaraki

総れ²

JAグループ茨城

×

Eat Well, Live Well.

Aji
ajinomoto