

甘長とうがらしのチャンプルー



▼材料（2人分）

- 豚とろ肉 …100g
- 甘長とうがらし …5本
- 人参 …1/2本
- 生しいたけ …2枚
- 木綿豆腐 …1丁
- にんにく …1片
- 白ごま …大1
- A：
 - ・濃口醤油、酒、砂糖 …各大1
 - ・塩、こしょう …各適量
- サラダ油 …大1

▼作り方

- ① 豚とろ肉と甘長とうがらしは食べやすい大きさに切り、その他の野菜は千切りにする。
- ② 木綿豆腐はザルにあげて細かく手でほぐしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を強火でざっと炒める。
- ④ ②を加えて水分を飛ばす。
- ⑤ Aを加えて味を調べ、白ごまをふる。