

青椒肉絲の作り方

材料 4人分

・豚肉（もも）	120 g	・ごま油	4 g
・ピーマン	48 g	・中華ダシの素	約1 g
・パプリカ（赤）	16 g	・料理酒	適量
・パプリカ（黄）	16 g	・醤油	適量
・たけのこ（水煮）	40 g	・砂糖	3.6 g
・片栗粉	少量（好きなとろみぐあい）		

作り方

- ① 豚もも肉を細切りにします
- ② ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを縦細切り、たけのこの水煮を細切りにします。
- ③ 片栗粉以外の調味料を混ぜ合わせておきます。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ①を全体の色が変わるまでよく炒めます。
- ⑤ ④に②を加え炒め、③を入れ全体に調味料が絡むまでよく炒めます。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがりです！！！！