

スナッペンとうとパプリカが
食卓を華やかにしてくれます



スナッペンとうと豚肉の炒め物

【材料】 大人2人分、こども1人分

豚肉(コマ)	200g	・ にんにく	1片
食塩	ひとつまみ	・ 玉葱	中1/2個
片栗粉	大さじ1	・ 赤パプリカ	1/2個
油	大さじ2	・ スナッペンとう	15本くらい
		・ 酒	大さじ1
		・ 醤油	小さじ2

【作り方】

にんにくは薄切り、玉葱は1cm幅のくし切り、赤パプリカは1cm幅に切り、スナッペンとうは筋を取っておく。

豚肉に食塩をふってもみ込み、片栗粉をまぶす。

フライパンに油(大さじ1)を熱し、にんにくを入れ、香りが出たら を炒め、火が通ったら一旦取り出す。

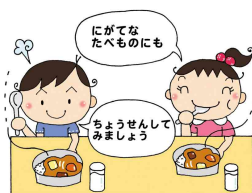
フライパンをペーパー等でさっと拭き、再度油(大さじ1)を熱して玉葱、赤パプリカ、スナッペンとうをさっと炒める。

酒をふり入れ、中火にしてふたをし、2~3分蒸し焼きにする。

スナッペンとうの色が鮮やかになったら を戻し入れ、最後に醤油を鍋肌からまわし入れる。



- ・ はビニール袋などに入れてまぶすと洗い物が出ず、手も汚れません。
- ・ スナッペンとうの筋取りをお子さんに手伝ってもらってはいかがでしょうか？きっと喜んで手伝ってくれますよ～
- ・ 醤油をナンプラーにするとエスニック風になります。



平成25年4月号

