

材料(2人前)

- 豚ロース肉 200g
- ①酒大さじ 1
- ①チューブニンニク小さじ 1
- ①チューブ生姜小さじ 1
- 片栗粉大さじ 2
- にんじん 1本
- 玉ねぎ 1/2 個
- ピーマン 3 個
- ②酢大さじ 1
- ②しょうゆ大さじ 1
- ②砂糖大さじ 1
- ②鶏ガラスープの素 小さじ 1
- ②ケチャップ大さじ 2
- ②水溶き片栗粉 小さじ 2
- サラダ油大さじ 1



1. 豚ロース肉を一口大に切ります。袋に①と共に入れてよく揉みこみ、10分程置いたら片栗粉をまぶします。
2. にんじんは乱切りにします。耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱します。
3. 玉ねぎを1cm幅に切ります。ピーマンを一口大に切ります。
4. ボウルに②を入れて混ぜ合わせます。
5. フライパンにサラダ油をひき、中火で1を炒めます。火が通ったら2と3を加えて更に中火で炒めます。
6. 野菜に火が通ってきたら具材をフライパンの端に寄せ、中央に4を加えて、中火で炒め合わせます。全体に味がなじんだら火から下ろします。
7. お皿に盛り付けて出来上がりです。

わかめとはんぺんのスープ

材料(10人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| 水 1,800ml | はんぺん 2枚 |
| 鶏がらスープの素 大さじ3 | カットわかめ・カットネギ |

はんぺんをサイコロ状にカットする

鍋に水と鶏がらスープの素を入れて沸騰させ、わかめ・はんぺんを入れる
醤油で味を調え、カットネギを入れる