

## 炒め物

# 豚肉とピーマンの甘辛炒め



ピーマンの  
代わりになる材料  
・玉ねぎ

調理時間 15分

エネルギー 257 kcal

塩分 1.2 g

※エネルギー・塩分は1人分です

## 材料 (2人分)

- ・豚ロース薄切り肉 150g
- ・ピーマン 3個
- ・長ねぎ 1/2本
- ・A にんにくのすりおろし 小さじ1/2
- ・A 「Cook Do Korea!」  
コチュジャン 小さじ3
- ・A しょうゆ 小さじ1
- ・A 酒 小さじ1
- ・A 砂糖 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1

## 作り方

- (1) 豚肉は5cm長さに切る。ピーマンはひと口大に切り、ねぎは斜め切りにする。
- (2) ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- (3) フライパンにごま油を熱し、(1)の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、(1)のねぎ・ピーマンを加えて炒め、(2)を加えて手早く炒め合わせる。