



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「合挽ミンチ」を使った ピーマンの彩り丼



一人あたりのエネルギー 385kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 合挽ミンチ…………… 200g
ピーマン…………… 2個
赤パプリカ…………… 1/8個
黄パプリカ…………… 1/8個
玉ねぎ…………… 1/4個
ごま油…………… 小さじ1
おろしにんにく…………… 小さじ1/2
おろししょうが…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
A 砂糖…………… 小さじ2
オイスターソース…………… 小さじ2
温かいご飯…………… お茶碗4杯分

■作り方

- ①ピーマン、パプリカ、玉ねぎは1cm角に切り、Aは合わせておく
- ②フライパンにごま油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを入れて弱火で香りが出るまで加熱する
- ③②に合挽ミンチを加えて中火にして炒め、肉の色が変わってきたら①を加えてさらに炒める
- ④野菜がしんなりしてきたらAを加え、全体に馴染んだら火を止める
- ⑤器にご飯をよそい、④をかける



温泉卵や卵黄を乗せたり、粗挽きこしょうをかけるのもおすすめです

cooking memo