



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.

Kitchen Smile

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

種やワタにも  
実は意外に  
栄養が  
あふれます



## パプリカを種ごとおいしく! パプリカのチンジャオロース風



一人あたりのエネルギー 324kcal	食塩相当量 3.0g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

パプリカ(黄).....	1/2個
パプリカ(赤).....	1/2個
豚肉 小間切れ.....	200g
おろしにんにく.....	小さじ1
ごま油.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
A しょうゆ.....	大さじ1
片栗粉.....	大さじ1/2
オイスターソース.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
B しょうゆ.....	小さじ1
片栗粉.....	小さじ1/2

### ■作り方

- ①パプリカはヘタを取り、種とワタを取らずに縦に薄切りにする
- ②ボウルに豚肉とAを入れてよく揉み込んでおく
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて香りが立ったら②を加えて炒める
- ④③の豚肉に火が通ったら①を加え、パプリカがしんなりするまで炒める
- ⑤④に混ぜ合わせたBを加え、全体的に味が馴染むように煮絡める

cooking memo