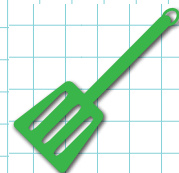




## 肉野菜炒め

建築住宅課 土子 智樹

3人くらいでご飯のおかずに。  
宅飲みならご飯なしでいけちゃいます。



### 材 料

#### 食材

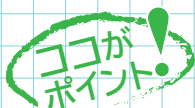
- 豚肉(切り落とし) 300g
- キャベツ 1/4玉
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン1~2個
- 赤ピーマン1個(なくても可)

#### 調味料

- 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- オイスターソース 大さじ2
- 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1、水100ccをあらかじめ混ぜておく)

### 作り方

- 1 野菜を適当な大きさに乱切りする。
- 2 フライパンに大さじ1の油を引き。キャベツ、玉ねぎをしんなりするまで中火で炒める。
- 3 豚肉を入れ、豚肉の色が変わってきたらピーマン、赤ピーマンを入れて炒める。
- 4 豚肉の色が全て変わったら、調味料を全て加え炒め混ぜる。
- 5 コンロの火を止めて、水溶き片栗粉を再度混ぜてからフライパンへ入れ、再度火をつけ、炒め混ぜる。とろみがついたら完成。



お肉の生焼けが怖いのでお肉はしっかり炒めてください。  
お好みで味を調整してください。  
万能選手の麺つゆを使います。  
調味料の麺つゆとオイスターソースの比率は1対1です。  
七味やこしょうなど好みに加えてください。

