



生しょうゆとごま油だけでこのうまさ！

細切りじゃがいもの香り炒め



調理時間 (15分)

【提案ポイント】

細切りにしたじゃがいもを歯ざわりよくさっと炒めたところに、生しょうゆで香りとうま味を加えます。豚肉とピーマンをあわせれば、簡単！和風チンジャオロースーの完成です。

【当社使用商品】

キッコーマンいつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ

【栄養計算値 (1人分当たり)】

エネルギー	食塩分
385 kcal	1.9 g

【材料 (2人分)】

豚ハラ肉 (薄切り)	...	100g
じゃがいも	...	2個
ピーマン	...	2個
サラダ油	...	大さじ1
キッコーマンいつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ	...	大さじ1と1/2
ごま油	...	小さじ1

【つくり方】

- (1) 豚肉は1cm幅に切る。じゃがいもは5mm幅の棒状に切り水にさらす。ピーマンは5mm幅に切る。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、水気を切ったじゃがいもを炒め、豚肉、ピーマンの順に加えて炒める。
- (3) 生しょうゆを加えて炒め合わせ、ごま油を加えてさっと炒め、器に盛りつける。

