

## 2 長芋とカラーピーマン甘味噌炒め

### 【材料6人分】

|           |         |      |
|-----------|---------|------|
| 豚もも薄切り肉   | 250g    |      |
| A {       | 酒       | 小さじ1 |
|           | しょうゆ    | 小さじ1 |
|           | かたくり粉   | 小さじ2 |
| 長芋        | 150g    |      |
| パプリカ(赤・黄) | 100g    |      |
| しょうゆ      | 大さじ1    |      |
| B {       | テンメンジャン | 大さじ2 |
|           | 酒       | 大さじ1 |
|           | 砂糖      | 小さじ2 |
|           | すりしょうが  | 小さじ1 |
| サラダ油      | 大さじ2    |      |
| ごま油       | 少々      |      |

### 【参考1人分】

|        |
|--------|
| 24g    |
| 小さじ1/6 |
| 小さじ1/6 |
| 小さじ1/3 |
| 25g    |
| 17g    |
| 小さじ1/2 |
| 小さじ1   |
| 小さじ1/2 |
| 小さじ1/3 |
| 小さじ1/6 |
| 小さじ1   |
| 少々     |

### 【作り方】

- ① 豚もも肉は一口大に切って、Aで下味をつけておく。長芋は皮をむいて酢水につけて乱切り、ピーマンも同様に切る。
- ② 中華なべにサラダ油大さじ1を熱して豚肉を炒めて、一旦取り出す。  
②の鍋にサラダ油大さじ1をたして、長芋、ピーマンを炒めて②の豚肉を戻して、Bの合わせ調味料を加える。
- ③ 仕上げにごま油をまわしかける。

