

レンジで豚こま青椒肉絲

材料 (2人分)

豚こま切れ肉 150g ピーマン 2 個
人参 1/3 本 (50g)
玉ねぎ 1/4 個 (50g)
小麦粉大さじ 1

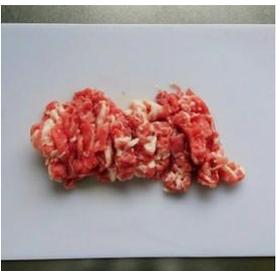
★

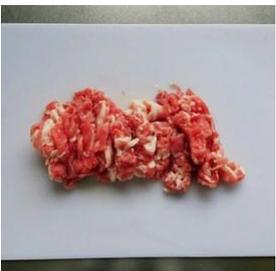
オイスターソース大さじ 1
酒 大さじ 1
醤油大さじ 1/2
砂糖小さじ 1
鶏がらスープの素小さじ 1
にんにくすりおろし小さじ 1/4



作り方

- ピーマン、人参、玉ねぎは細切りにする。

1 
- 豚肉も細切りにする。(適当で OK)

2 
- 大きめの耐熱容器に★の調味料を入れて混ぜる。

3 
- 豚肉を加えて調味料をよく絡める。

4 

5



小麦粉を加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。

6



豚肉の上に刻んだ野菜をのせたらラップをし、600w のレンジで3分加熱。

7



一旦取り出し豚肉をほぐすように混ぜたら再びラップをし、600w で3分加熱。

8



加熱終了後よく混ぜたら器に盛りつけて出来上がり。