

スタミナ焼き肉



～材料（4人分）～

ぶたにく(こま切れ)：160g

パプリカ：20g

もやし：60g

にら：15g

あぶら：適量

おろししょうが：1g

おろしにんにく：1g

トウモロコシ：少々

赤みそ：5g

テンメシヤン：小さじ1

しょうゆ：小さじ1

料理酒：小さじ1

みりん：小さじ1

片栗粉：3g

～作り方～

① パプリカはせん切り、にらは2cmくらいの長さに切る。

② フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを入れて熱する。肉、酒を入れて炒める。

③ 肉に火がとおったら、野菜を入れて炒める。

④ 残りの調味料を入れて味をつける。最後に水溶き片栗粉を入れる。