



mie 水沢テレビ

きっこの**アイアンクッキング** 12月号

野菜のペペロンチーノ

★材料★(2人分)

豚バラスライス・・・・・・・・・・100g
しめじ・・・・・・・・・・1/4束
キャベツ・・・・・・・・・・1/4個
ブロッコリー・・・・・・・・・・少し
パプリカ・・・・・・・・・・少し
ペペロンチーノのもと(市販品)
・・・・・・・・・・2回分

《作り方》

- ①豚バラは細切り、キャベツは太めの千切り、しめじは石づきを取ってばらす。
- ②ブロッコリー・パプリカは小さく切る(彩り用)
- ③鉄鍋に豚バラ肉を広げ、中火にかけ、塩ひとつまみとしめじを加える。(肉から脂が出る)
- ④肉に火が通ったらキャベツを加え、炒める(ざっくりと)
- ⑤キャベツのかさが減ってきたらペペロンチーノのもと・液体をかけ、②の彩り野菜(ブロッコリー、パプリカ)を加えてさらにざっくり混ぜる。
- ⑥ペペロンチーノのもと、粉末をふりかけて出来上がり。