

2024年7月号

【料理名】豚肉ととうもろこし、パプリカのハニーマスタード炒め



【主材料】（2人分）

豚肉（こま切れ）……200g

とうもろこし……1本

パプリカ（赤）……1個

A 粒マスタード……大さじ1

A しょうゆ……大さじ $\frac{1}{2}$

A 蜂蜜……小さじ1

A おろしにんにく…… $\frac{1}{2}$ 片分

【作り方】

1. 豚肉は塩とこしょう各少々をふり、かたくり粉小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶす。
2. とうもろこしは包丁で実をそぐ。パプリカは乱切りにする。Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、豚肉を1分30秒炒める。パプリカととうもろこしを加えてさらに1分30秒炒め、酒大さじ1をふる。
4. Aを加えてひと混ぜし、塩とこしょう各少々をしてさっと炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。