

ぶた肉のマスタードいため



ピンぼけですみません。

粒マスタードを入れることで、ちょっと洋風の炒め物になります。

【材料】（小学校中学年 1 人分）

豚肉	…40 g
にんじん	…10 g
たまねぎ	…30 g
ピーマン	…5 g
粒マスタード	…1 g
しょうゆ	…小さじ 1/6
塩こしょう	…少々
油	…少々

【つくり方】

- ① にんじん、ピーマンはせん切り、玉ねぎは太めのせん切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉をいため、いったん取り出す。
- ④ フライパンをサッと水洗いしてキッチンペーパーでふく。
- ⑤ 油を熱し、固い順に野菜をいためる。

火がとおったら肉をもどし、調味料を入れて味付けする。

※ 粒マスタードは炒めすぎると香りがなくなるので調味料を入れたら、サッと仕上げましょう。