

パプリカチャンプルー



調理時間：15分

分量：2人分

材料

- パプリカ 赤・黄 各1/2個
- 木綿豆腐 1/2丁 (200g)
- 豚こま肉 80g
- 緑豆春雨 50g
- サラダ油 大さじ1
- かつお節 ひとつかみ (5g)
- 塩 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2

作り方

1. パプリカはへたと種とわたの部分を取り除く。繊維に沿って細切りにする。
2. 春雨は熱湯に入れ2分置き戻す。水をきる。
3. フライパンに油を入れ、中火にかける。豚肉と、豆腐を手で崩しながら加える。豚肉に火が通ったら、1と塩を加え2分炒める。
4. 春雨と醤油を加え、さっと炒める。
5. 春雨がほぐれたら、かつお節を加え、全体を混ぜる。

ワンポイントアドバイス

・パプリカは繊維に沿って縦に切ると、シャキッとした食感が楽しめます。触感を残すため加熱しすぎないようにします。(くったりとした触感にしたい場合は、繊維を断ち切る方向で切り、加熱時間をのばしてくださいね)