



豚肉とカラフルピーマンのガリ батаしょうゆ炒め



色鮮やかな野菜を風味の良いしょうゆとバターで仕上げます

■材料・分量（2人分）

豚肩ロース肉（薄切り）	150g
ピーマン	2個（60g）
パプリカ（赤）	80g
パプリカ（黄）	80g
にんにく	1片（5g）
サラダ油	大さじ1
キッコーマンいつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ1
バター	5g

■作り方

- ①豚肉はひと口大に切る。ピーマン、パプリカはへたと種をとって縦におき、1cm幅の細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら豚肉を加え中火にして炒める。色が変わってきたらピーマン、パプリカを加え、炒め合わせて火を通す。
- ③しょうゆ、バターを加え、炒め絡めて器に盛る。

■ポイント

「キッコーマンいつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ」とにんにく、バターの風味が芳しい炒め物。お肉としょうゆのうま味が野菜の甘みを際立たせ、箸がとまらないおいしさに仕上げます。

■1人分あたりの栄養成分

- エネルギー 291kcal
- 野菜相当量 113g
- 食塩相当量 0.9g

〔調理時間：15分〕

レシピ提供：キッコーマン食品株式会社