

料 理 名		豚肉の甘辛炒め
材料名（4人分）	数量(g)	調 理 法
豚小間肉	240 g	① キャベツはざく切り、玉ねぎは縦半分の厚めのスライス、ピーマンは縦半分のスライスにする ② フライパンを熱し、油を入れ、生姜とにんにくも加え豚肉を炒める ③ 肉の色が変わったら、①を入れしんなりするまで炒める ④ ③に調味料を入れ味を調える
キャベツ	120g	
玉ねぎ	90g	
ピーマン	20g	
赤ピーマン	20g	
サラダ油	適宜	
おろし生姜	小 0.5	
おろしにんにく	小 0.5	
砂 糖	大 0.5	
酒	小 1 強	
しょうゆ	小 2	
【特記事項】		