



かぼちゃと豚肉のバター醤油炒め



材料 2人分

かぼちゃ	1/8個(200g)
豚小間切れ肉	100g
ピーマン	50g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
すりおろしにんにく	小さじ1
バター	10g

作り方

- ① かぼちゃは種とワタをスプーンで取る。ラップで包み、電子レンジ(600w)で4分加熱する。上下の向きを変えて、再び1~2分加熱する。やわらかくなったら食べやすい大きさに切る。ピーマンは細切りにする。
- ② 豚肉に塩・こしょうをふり下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、②の豚肉を加え、中火にしてほぐしながら炒める。
- ④ 豚肉に焼き色がつき始めたら、かぼちゃを加えて、ざっくり混ぜ、1~2分炒める。
- ⑤ ④にピーマンを加え、2~3分炒めたうしょうゆ、すりおろしにんにくを加え、さっと混ぜる。バターが溶けたら器に盛りつける。