

電子レンジで時間短縮！

新じゃがと豚肉のケチャップ炒め



■材料〈4人分〉

豚肉小間切れ	200g
新じゃがいも	大2個(約450g)
にんじん	1/4本(約60g)
スナップエンドウ	4本
◆A	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
◆B	
ケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ2
みりん	大さじ3
中華調味料	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①ボウルに豚肉を入れ、Aを加えてもみ込む。
- ②新じゃがいも・にんじんは皮をきれいに洗い、食べやすい大きさに乱切りにし、耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約4分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、火が通れば②を入れ、さっと合わせる。
- ④余分な油があれば、キッチンペーパーでふき取り、Bを入れてからめる。
- ⑤器に④を盛りつけ、塩ゆでして3等分にしたスナップエンドウを散らし、粗挽き黒こしょうをふる。

1人あたり:387kcal



- ・新じゃがいも・にんじんは電子レンジでしっかりと軟らかくしておくほうが炒めてもホクホクしておいしいです。
- ・少し甘めなので、甘さはみりんて調節してください。