

ジャガマーポ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(むき肉)		25
じゃがいも	1.5cm 角	60
たまねぎ	1cm 角	30
にんじん	5mm いちょう	10
ピーマン	1cm 角	5
赤ピーマン	1cm 角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
火油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
白みそ		3.5
トウバンジャン		0.25
でんぷん		1
水		20

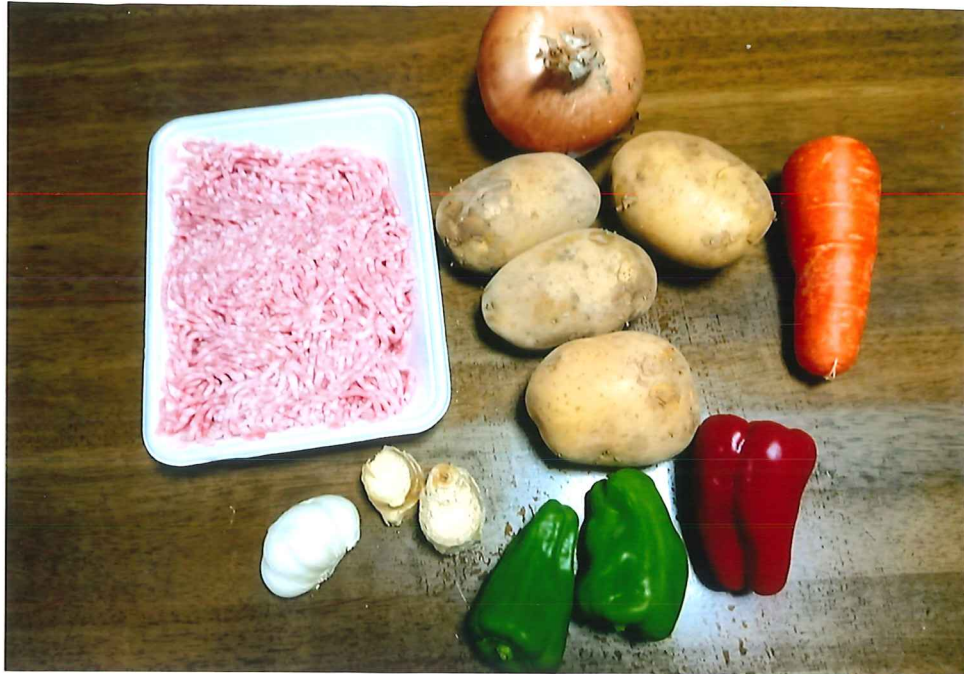
作り方

1. ピーマンを切り、ゆでて、水冷ます。
2. 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ、じゃがいも、にんにく、しょうがを切る。
3. フライパンに油を入れ、弱火でにんにく、しょうがを火油、トウバンジャンと炒める。
4. 豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
5. 赤ピーマンを入れ、炒める。
6. 水、調味料を入れて煮る
7. 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

- じゃがいもをあらかじめゆでておくと調理時間を短縮できます。
- 野菜等から水が出て味が薄い場合は味を調整してください。

No. _____

DATE



10人分です



25

30