

たか森
カフェより
お届け!!

旬 曾於市の を食べる

第52食目

夏野菜と豚肉の ピリ辛スタミナ炒め

辛さニンニクの香りで
食欲も出る!



材料 (2 名分)

豚バラ…………… 300g
玉ねぎ…………… 1/2 個
カボチャ…………… 100g
人参…………… 50g
ピーマン…………… 1 個
赤ピーマン…………… 1 個
パプリカ (黄) …… 1/4 個
ニンニク (薄切り) … 1 かけ
サラダ油…………… 適量
糸とうがらし…………… 適量

【調味料】

醤油…………… 大さじ 3
酒…………… 大さじ 3
みりん…………… 大さじ 2
生姜チューブ…………… 3 センチ
ニンニクチューブ…………… 3 センチ
片栗粉…………… 大さじ 2
砂糖…………… 小さじ 2
豆板醤…………… 小さじ 1

作り方

- ① 豚バラを食べやすいサイズにカットし醤油・酒・みりん・生姜とニンニクチューブ・片栗粉をビニール袋に入れて混ぜる。10 分寝かせて味をつける。
- ② 玉ねぎ・カボチャ・人参は薄切りに、ピーマン・パプリカは食べやすい大きさにカットする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、ニンニク・豚バラを炒める。焼き色が着いたら、玉ねぎ・カボチャ・人参を入れて炒める。
- ④ ③の野菜がしなっとしたら、分量の醤油・酒・みりん・砂糖・豆板醤を入れ混ぜる。最後にピーマン・パプリカをさっと炒める。
- ⑤ 野菜、肉の順に盛付け糸唐辛子を真ん中に添えて完成。



学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評! 毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出動します。詳しくはホームページをご覧ください。

たか森カフェ 11時~16時営業

営業日:土・日・月・祝日
※ホームページをご確認ください。

財部町北俣5410-1

☎0986-28-6120