

# ピーマン丼

## 材料（4人分）

ピーマン	6～8個
豚バラスライス	400 <sup>グラム</sup>
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
いりごま	少し
ご飯（どんぶり）	4杯
サラダオイル	大さじ1



- ① 豚バラ肉は1cm くらいに切って、砂糖・しょうゆを混ぜたところに入れて浸しておく（30分くらい）
- ② ピーマンは洗って1cm のざく切りにする。
- ③ フライパンにサラダオイル大さじ1と豚肉を入れて中火にかけて炒め、肉の色がかわったらピーマンも加え全体に肉汁がからむようにまぜながら加熱します。
- ④ 味をみて足りないようならしょうゆをたし、汁気がなくなる少し手前で火をとめます。
- ⑤ どんぶりのご飯の上に④の具をのせ、ごまをふりかけてできあがり。

※ 具だけをおかずにしてもおいしい。

※ 仕上げにごま油を少し加えると香りがよくなります。