



材料〈4人分〉

ごはん	茶碗4杯
サラダ油	小さじ1
にんにく(みじん切り)	ひとかけ
豚肉(せん切り)	150g
にんじん(せん切り)	20g
たまねぎ(薄切り)	20g
ピーマン(せん切り)	40g
一味唐辛子	少々

★合わせ調味料

アップルソース	40g
(おろしリンゴでも良い)	
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① フライパンにサラダ油とにんにくを温め、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎ・ピーマンの順に加え炒める。
- ③ ②に★合わせ調味料を加え良く炒めたらできあがり。
- ④ どんぶりにご飯をよそい、③をかけお好みで一味唐辛子をかけてめしあがれ。