

2018年6月9日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

ズッキーニのコンソメ炒め

<材料> 1人分

豚ロース 50g ・ 赤ピーマン 30g ・ ズッキーニ 70g ・ コンソメ顆粒 2.7g

オリーブオイル 3g ・ しそ 2g

<作り方>

①豚肉は2cm幅、パプリカは1cm角、ズッキーニは厚さ1cmの半月型に切る。

②フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、パプリカ・ズッキーニを加えてがしんなりするまで炒め、コンソメを入れて味をなじませる。

③器に盛り、大葉の千切りを散らす。

豚肉は、ベーコンでもOKです。なすやかぼちゃでもいけます！

