

# パプリカと豚肉のクミン炒め

津田杏奈さん

火を通すことでパプリカがふっくら甘く感じられます。

(材料 2人前)

材 料			
豚肉 (こまぎれ)	200g	黄パプリカ	1個
赤パプリカ	1個	エリンギ	2本
醤油	大さじ1~2	クミンシード	小さじ1
塩、こしょう	お好みで	白ごま	適量

## 作り方

- ①豚肉、パプリカ、エリンギを食べやすい大きさに切ります。
  - ②フライパンに薄く油を敷き、豚肉を炒めます。
  - ③豚肉にある程度火が通ったら、パプリカとエリンギを加えて、一緒に炒めます。
  - ④パプリカに焼き色がついたら、クミンシードをフライパンの中央煎りながら加えます。(こうすることでクミンの香りが引き立ちます。)
  - ⑤クミンシードの香りが立ってきたら、醤油をフライパンのふちに垂らしながら加えます。(こうすることで焦がし醤油の風味が出ます。)
  - ⑥ある程度混ざったら、塩胡椒で好みの味に整えます。
  - ⑦お皿に盛って、白ごまをふりかけたら完成です。
- \*写真では余っていた小ネギを加えました。ブロッコリーなどを加えても美味しいです。

