

パプリカと豚肉のクミン炒め

匿名

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。

