

ゴロツとお肉の きんぴら風



材料: にんにく黒胡椒味付け肉 約300g
(若鶏モモ肉)
ごぼう (千切り) 1本
人参 (千切り) 1/2本
レンコン(スライス) 80g位
ピーマン(千切り) 2個



フライパンにゴマ油大さじ1杯入れ中火で熱し水を切ったごぼう、レンコン、人参を入れしんなりするまで炒める。



フライパンの手前をあげ、味付けのお肉をいためる。

お肉に大体火が通ったら弱火にし全体を混ぜフタをして5分蒸し焼きにする。



フタを取り強火にし、ピーマン、醤油大さじ1杯を入れ炒める。



お皿に盛り付け刻みねぎ又は刻んだシソ、白ごまをちらしてできあがり。

