


料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりの野菜炒め		10分	10分	2~3人分
	1		玉ねぎを1cmくらいにスライスする。 キャベツをざく切りにする。 人参を短冊切りにする。 ピーマンを0.5mmくらいに細切りする。	
	2		モモ肉に薄力粉をまぶしておく。	
	3		フライパンにゴマ油を敷き、人参を炒める。	
	4		人参に軽く火が通ったら、玉ねぎ・キャベツを入れ、 塩コショウを加える。	
	5		玉ねぎ・キャベツに火が通ったら、肉を加える。	
材料				
モモ肉スライス… 100g 玉ねぎ… 1/2個 キャベツ… 1/4個 人参… 1/3個 ピーマン… 1/2個 料理酒… 大さじ3 濃口醤油… 大さじ2 ゴマ油… 適量 塩コショウ… 適量 薄力粉… 適量 水… 500cc	6		肉に火が通ったら、ピーマンを入れ、酒・醤油を加える。 この時、水500ccを加える。	
	7		全体がなじんだら、さらに盛り付けて完成。	
調理のポイント				
1) 火加減は、最初は中火で行う。				
2) 工程6で調味料を入れた後は、強火で炒める。				