

## 塩こんぶが決め手！ピーマンチャンフル

### 【材料：2人分】

- 木綿豆腐 200g ●ピーマン 10個 300g ●サラダ油 大さじ1
- <肉の塩こんぶ漬け> ●豚ロース薄切り肉 150g ●塩こんぶ 15g ●オイスターソース 小さじ2 ●コショウ 少々
- 玉子 2個 ●ごま油 大さじ1 ●水 1ℓ ●塩 小さじ1



### 【1. 材料を用意しよう】

1. **D**の豆腐・・・豆腐は粗く割って、ザルの上に置き、水切りをしておく。
2. **A**のピーマン・・・ピーマンを縦に細切りにする。
3. **B**のサラダ油・・・小皿に用意する。
4. **C**の肉の塩こんぶ漬け・・・豚肉は3cm幅に切り、塩こんぶ、オイスターソースを、コショウを混ぜて、漬けておく。
5. **E**の玉子・・・玉子を割って、溶いておく。
6. **F**のごま油・・・小皿に用意する。
7. フライパンに水、塩を入れ、混ぜておく。



### 【2. 調理しよう】

8. フライパンに火をつけて、湯が沸いたら、**A**のピーマンを入れて、フタをして塩茹でする。3分ぐらいたったなら、ピーマンの苦みがまわりの水分に流れ出ているので、ピーマンをザルに上げて、水気を切る。
9. 火をつけて、**B**のサラダ油を入れ、**C**の肉の塩こんぶ漬けを入れて炒め、肉の色が変わったら、ザルのピーマンを加えて炒める。



10. **D**の豆腐も加えて炒める。



11. 具を手前に寄せて、鍋肌に**E**の玉子を入れて炒める。



12. **F**のゴマ油を入れて軽く混ぜて完成

