

甘味と辛味の
ハーマニ

かぼちゃ入り豚キムチ



【材料】 (2～3人分)

かぼちゃ	1/8 個
豚バラ肉うす切り	150 g
キムチ	100 g
ピーマン	2 個
サラダ油	小さじ1
料理酒	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
《下味用》	
片栗粉	小さじ2
塩・コショウ	少々

【下準備】

- ① かぼちゃは、厚さ1 cmに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジに掛ける。(目安：600Wで2～3分程度)
- ② ピーマンは、5ミリに切る。
- ③ 豚肉は、食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、《下味用》の片栗粉、塩・コショウを加えて揉み込む。
- ④ キムチも食べやすい大きさに切る。(汁は取っておく)

【作り方】

1. フライパンに油を引き、中火で③の豚肉を炒める。
2. 豚肉に火が通ったら、④のキムチを汁ごと入れ、醤油、砂糖を加えて軽く炒める。
3. 2.に①のかぼちゃ、②のピーマンを加え、混ぜ合わせるように軽く炒める。
4. 仕上げにごま油を回しかけて火を止める。
5. 器に盛ってできあがり。