

かぼちゃと豚肉の 山椒炒め

材料 (3～4人分)

かぼちゃ (冷凍)	300g (1/6 個分)
豚ばら薄切り肉	200g
サラダ油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
粉山椒	少々

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉を加え、脂がしみ出てカリカリになるまで3～4分炒める。
- ③ 冷凍かぼちゃを加え、全体に油がまわる程度に炒め、ふたをして弱火で6～7分蒸し焼きにする。
- ④ しょうゆ・粉山椒を加え、手早く炒め合わせ、さっくりとからめる。

使用する野菜の冷凍方法

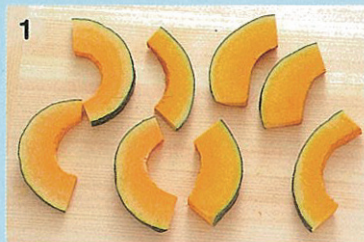
かぼちゃ (1/2 個・900g)

- ① よく洗い、水けをよく拭き取る。種とわたを取り、1cm厚のくし形切りにする。
- ② 冷凍用保存袋 (大) に入れ、空気をぬきながら口を閉じて平らにし、できれば金属製トレイにのせて冷凍する。

* おいしく食べられる保存期間の目安は冷凍庫で1ヶ月くらい。

おすすめの保存量 > 1/2 個 (900g)
おいしく食べられる保存期間 > 約1ヵ月

2ステップで
冷凍



よく洗い、水けをよく拭き取る。種とわたを取り、1cm厚さのくし形切りにする。



冷凍用保存袋 (大) に入れ、空気を抜きながら口を閉じて平らにし、できれば金属製トレイにのせて冷凍する。

