



材料【2人分】

明治グリルスライスチーズ	2枚
豚ももスライス	200g
塩・コショウ	適量
サラダ油	大さじ1
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
ニンジン	1/4本
タマネギ	1/4個
山芋	50g

【A】

ケチャップ・砂糖・水	各大さじ2
酢	大さじ1
醤油	小さじ1
塩	少々
水溶性片栗粉	小さじ1/2
イタリアンパセリ	適量

作り方

1. パプリカ、ニンジン、タマネギ、山芋は一口大に切って茹でる。
2. 豚肉は塩・コショウをして丸め、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
3. 2に【A】を入れて沸騰したら、1を加えてよく絡ませる。ソースが絡んだら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、グリルスライスチーズを加える。
4. 器に盛り付け、イタリアンパセリをそえたら出来上がり。

ワンポイント!

肉をグルグル丸めて柔らかいかたまり肉を作ります。色々な野菜の食感とチーズのコクが味わえます。