

ピーマンと豚肉のオイスタースパイス炒め

(材料)

- ピーマン小さめ 8個→乱切り
- 豚肉細切れ 150g→千切り
- にんにくみじん切り 2片分
- 生姜みじん切り 2片分
- 米油 大1

調味料

- オイスターソース 大2
- 醤油 大2
- 塩 適量

スパイス

- カルダモン 4個→ハサミで割っておく。
- 花椒 (ホール) 小1
- クミン (ホール) 小1
- ブラックペッパー (粉末) 小2

(作り方)

- 1、フライパンに油を入れて、カルダモン、花椒、クミン、にんにく、生姜を香りが出てくるまで炒める。
(弱火でじっくりと炒める感覚です。)
- 2、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら調味料を入れて味をなじませる。
- 3、2にブラックペッパーを加え、じっくりと炒める。
- 4、ピーマンを入れて、サッと炒め合わせる。塩で味を整える。