

| 料理名 | | 準備時間 | 調理時間 | 分量 |
|---|---|--|--|-----|
| ハツと彩り野菜のボーノ炒め | | 5分 | 15分 | 2人分 |
|  | 1 | | ハツを細切りにする。 | |
| | 2 | | パプリカ・トマトを乱切りにする。 アスパラガス・オクラを斜め切りにする。 | |
| | 3 | | フライパンにオリーブオイルをたぶり目に入れ、 ハツときざみニンニクを炒める。 | |
| | 4 | | ハツに火が通ったら、パプリカとアスパラガスを入れて炒める。 | |
| | 5 | | パプリカとアスパラガスに火が通ったら、 トマトとオクラを入れて炒める。 | |
| | 6 | | トマトとオクラに火が通ったら、塩とブラックペッパーを振って 味を整え、器に盛って完成。 | |
| | 7 | | | |
| 材料 ハツ(心臓)… 200g パプリカ(赤・黄)… 適量 トマト… 適量 アスパラガス… 適量 オクラ… 適量 きざみニンニク… 適量 オリーブオイル… 適量 塩… 少々 ブラックペッパー… 少々 | | 調理のポイント 手順3. 手順4. 手順5. の順番で具材を入れて炒める。 | | |