青パパイヤの肉野菜炒め

本町中学校　１年　猪狩（いがり）　有吾（ゆうご）

使った特産物　：　玉ネギ　青パパイヤ

材料　４人分

青パパイヤ・・・1/４個（１５０ｇ）
にんじん・・・・・・・・・・・５０ｇ
玉ネギ・・・・・1/２個（１００ｇ）
ニラ・・・・・・・・・・・・・・５本
豚こま切れ肉・・・・・・・３００ｇ
顆粒和風だし・・・・1/２本（２ｇ）
しょうゆ・・・・・・・・・小さじ４
ハーブ入り岩塩または塩
　・・・・・・・・・・・・・小さじ１
こしょう・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

① 野菜の皮をむく。
② パパイヤの種を取り、うす切りにして水につける。
③ にんじんはうすい短冊切り、玉ネギはうす切り、ニラは４ｃｍの長さに切る。
④ ビニール袋に肉と玉ネギを入れる。しょうゆ小さじ２、ハーブ入り岩塩小さじ１/２、こしょう少々を入れて手で軽く混ぜ、空気を抜いて閉じる。１０分おいておく。
⑤ フライパンに④を入れ、肉に軽く火が通ったら、パパイヤ、にんじん、ニラの順に入れて炒める。
⑥ 途中でだし、しょうゆ小さじ２を入れ、ハーブ入り岩塩小さじ１/２、こしょうで味を調える。

※パパイヤは固いので、炒める前にレンジで４分ほど加熱すると食べやすくなります。

アピールポイント

普段食べない青パパイヤが食べられること。