

つくってみませんか？

ぶた肉とキャベツの甘みそ炒め

<ホイコーロー>

材料(4人分)

豚もも肉(一口大)	…	230g
酒 (肉にまぶしておく)	…	小さじ2
キャベツ(ざく切り)	…	230g
ねぎ(斜め切り5mm幅)	…	50g
ピーマン(スライス5mm)	…	1こ(50g)
にんじん(短冊切り)	…	50g
たけのこ(短冊切り)	…	50g
しょうが(みじん切り)	…	1/3片(4g)
ごま油	…	小さじ1強
トウバンジャン	…	小さじ1/3
○さとう	…	小さじ2
○八丁みそ	…	小さじ2
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○テンメンジャン	…	小さじ2
片栗粉(水で溶く)	…	大さじ1/2



作り方

- ① ○の調味料はあわせておく。
- ② 油にしょうがを入れて熱し、香りが出たらトウバンジャンを炒め、肉、にんじん、たけのこ、ねぎ、ピーマン、キャベツ、の順に炒める。
- ③ ○の調味料を入れてまぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

