

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)

豚バラ肉(一口大)	…	230g
酒 (肉にまぶしておく)	…	小さじ2
しょうが(みじん切り)	…	1/3片(4g)
豆板醤	…	小さじ1/3
にんじん(短冊切り)	…	50g
たけのこ(短冊切り)	…	50g
ねぎ(斜め切り5mm幅)	…	50g
キャベツ(ざく切り)	…	230g
ピーマン(スライス5mm)	…	1こ(50g)
たけのこ(短冊切り)	…	100g
ねぎ(斜め切り5mm幅)	…	40g
キャベツ(ざく切り)	…	2.5g
ごま油	…	小さじ1強
○さとう	…	小さじ2
○八丁みそ	…	少々
○しょうゆ	…	大さじ1/2

作り方

- ① ○の調味料はあわせておく
湯をわかし、豚バラをほぐしながらゆでて、ざるにあげておく。
- 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、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 ゆでた豚肉、合わせ調味料を入れてまぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



○テンメンジャン	…	小さじ2
片栗粉	…	大さじ1/2
水	…	大さじ1