

回鍋肉

中華

メイン

材料 (2人分)

豚バラスライス	100g
キャベツ	3~4枚
ピーマン	1個
白ねぎ	1/4本
にんにく	1/2かけ
サラダ油	大さじ1
赤唐辛子	1/2本
白ねぎの青い部分	適量
合わせ調味料	
└甜面醬	大さじ1
└しょうゆ	大さじ1
└砂糖	大さじ2/3
└酒	大さじ1/2



作り方

1. キャベツは4cm角に切り、水にさらしてから水きり。
ピーマンは縦半分に切り、種、へた、わたを取り除き乱切りにする。
白ねぎは、5mm幅の斜め切りに、
にんにくはスライスし、
赤唐辛子はへたと種をとる。
豚肉は1口大に切り、お湯に白ねぎの青い部分を入れ、
さっと茹で水きりしておく。
2. 合わせ調味料を合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れて全体に油をなじませにんにく、赤唐辛子を炒め、
香りが出たら豚肉を加え中火で炒める。
4. 豚肉に油がからまったら、野菜を入れ混ぜる。
5. 全体に油がなじんだら、合わせ調味料を鍋肌から回しかけ、手早く炒め
器に盛る。

- ×モ・甜面醬がなければ、みそを使う。
・赤唐辛子を豆板醬にすることもOK。

所要時間 20分

主な調理器具 フライパン