

ホイコーロー 回鍋肉



よ〜〜〜く
混ぜておく

材料(2人分)

- ・豚肉 150g
- ・キャベツ 2個
- ・ピーマン 2個
- ・長ネギ 10cm
- ・乾燥きくらげ 1がけ
- ・チューブにんにく 1cm
- ・ショウガおろし 1cm
- ・ごま油 大さじ1杯



事前準備

- ・醤油 大さじ1杯
- ・砂糖 小さじ2杯
- ・酒 大さじ1.5杯
- ・テンメツヅァン 大さじ1.5杯
- ・トウバンヅァン 小さじ1杯
- ・みりん 小さじ1杯
- ・片栗粉 小さじ1杯

- ① ^{かんそう}乾燥きくらげをお湯に15～20分ひたしておく。
- ② キャベツを2cmの角のざく切り、ピーマンを乱切り、
^{うす なな}長ネギを薄い斜め切りにする。
- ③ フライパンにチューブにんにく、しょうがおろし、ごま油を入れて
^{よわび いた かお ぶたにく}弱火で炒め、香りがしたら豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、^{ちゅうび}中火にしてきくらげ、長ネギ、キャベツ、
^{じゅん}ピーマンの順に入れて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、^{じぜんじゅんび}事前準備の時に混ぜた調味料を加え、
^{ま ちょうみりょう}1～2分炒める。

できあがり!

