

豚肉うす切りと 野菜のみそいため煮



中国では回鍋肉（ホエグオーロー）と言います。「回鍋（ホエグオ）」には、一度調理したものを取り出し、再び鍋に戻して調理するという意味があります。

材料（一人分）

豚肉（平切り）	30 g
にんじん	10 g
キャベツ	40 g
ピーマン	5 g
たけのこ（水煮）	10 g
しょうが	0.5 g
にんにく	0.2 g
サラダ油	0.3 g
塩・こしょう	少々
砂糖	2 g
しょうゆ	1 g
みそ	3 g
酒	1 g
トウバンジャン	0.3 g
かたくり粉	0.5 g
水	1～2 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、キャベツ・ピーマンはひと口大に切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② たけのこはひと口大に切りゆでる。
- ③ 砂糖・しょうゆ・みそ・トウバンジャン・酒をまぜあわせる。
- ④ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、豚肉・にんじん・たけのこの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑤ やわらかくなりはじめたらピーマン・キャベツ・③を加え、さらにいためる。
- ⑥ 最後に水溶きしたかたくり粉を加えひと煮立ちさせる。