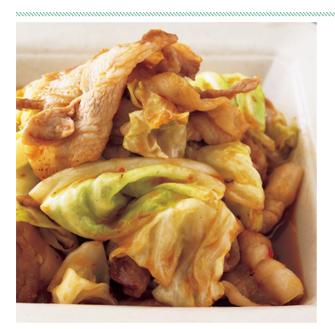
料理レシピや節約術など生活のアイデア満載! レシピ 26,534件 掲載 プロのレシピなら レタスクラブ



簡単回鍋肉(ホイコーロー)



豚の脂のコク&キャベツの甘みがご飯に合う!

▲ カロリー

1人分 **349**kcal

鸁 塩分

2.3g

カテゴリ: <u>野菜のおかず</u> > <u>野菜の炒め物</u> > <u>ホイコ</u>

<u>肉のおかず</u> > <u>豚肉</u> > <u>ホイコーロー</u> <u>お弁当のおかず</u> > <u>お弁当のメインおか</u>

<u> ず</u>

主な食材:肉 > <u>豚肉</u> > <u>豚バラ薄切り肉</u>

ジャンル:中華

レシピ作成・調理:<u>コウケンテツ</u>

撮影:日置武晴

材料(2人分)

<u>豚バラ薄切り肉</u>...150g

<u>キャベツ</u>…1/6個(約250g)

<u>にんにくのみじん切り</u>... 1 片分

<u>しょうがのみじん切り</u>... 1 かけ分

豆板醤(トウバンジャン)…小さじ1

合わせ調味料

・酒...大さじ2

・みそ、砂糖、しょうゆ、オイスターソース...各小 さじ 1

・塩、粗びき黒こしょう、ごま油

作り方

1. キャベツは大きめの一口大に切り、水に約5分さらす。豚肉は長さを3等分に切り、塩、こしょう各少々をふる。



キャベツを事前に 水にさらすのがシ ャキっとさせるワ ザ。炒めるときは

水けを軽くきるだ けにし、汁だくに 仕上げる。

2. フライパンにごま油少々を<u>弱火</u>で熱し、豆板醤を炒める。油がなじんだら、にんにく、しょうがを加えて炒める。香りが立ったら<u>中火</u>にし、豚肉を加えて焼く。肉の色が変わったら端に寄せ、キャベツを水けを軽くきって加え、<u>強火</u>にしてさっと炒める。合わせ調味料を加えて手早く混ぜる。

*電子レンジを使う場合は600Wのものを基準としています。500Wなら1.2倍、700Wなら0.8倍の時間で加熱してください。また機種によって差がありますので、様子をみながら加熱してください。 *レシピ作成・表記の基準等は、 $_{}$ 「レシピについて」をご覧ください。