

料理レシピや節約術など生活のアイデア満載！

レタスクラブニュース

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&amp;キャベツの甘みでご飯に合う！

🔥 カロリー 1人分 349kcal

🧂 塩分 2.3g

カテゴリ： [野菜のおかず](#) > [野菜の炒め物](#) > [ホイコーロー](#)  
[肉のおかず](#) > [豚肉](#) > [ホイコーロー](#)  
[お弁当のおかず](#) > [お弁当のメインおかず](#)

主な食材：肉 > [豚肉](#) > [豚バラ薄切り肉](#)  
 ジャンル：中華  
 レシピ作成・調理： [コウケンテツ](#)  
 撮影：日置武晴

### 材料（2人分）

[豚バラ薄切り肉](#)...150g[キャベツ](#)...1/6個(約250g)[にんにくのみじん切り](#)... 1片分[しょうがのみじん切り](#)... 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ッとさせるワザ。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弱火で熱し、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。香りが立ったら中火にし、豚肉を加えて焼く。肉の色が変わったら端に寄せ、キャベツの水けを軽くきって加え、強火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。