

◆回鍋肉◆



《材料・4人分》

- キャベツ……1／4玉
 - ピーマン………3個
 - 豚肉薄切り…200g
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
- 下味
- 生姜、にんにく…1かけ
 - 片栗粉………大さじ2
- (調味料)
- しょうゆ……大さじ1
 - 味噌………大さじ1／2
 - 酒……………大さじ2
 - 豆板醤………小さじ1
 - はちみつ……小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1

●油、ごま油

《作り方》

- ① キャベツ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。豚肉は下味をつけておく。調味料はすべて合わせておく。
- ② 生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて②を入れ、香りがたってきたら下味をつけた肉を炒める。
- ④ こんがり色がついてきたら、野菜を加えて強火でさっと炒める。
- ⑤ いったん火を止め、合わせ調味料を加えて全体にからませる。
- ⑥ 再び火にかけてながら、調味料をよくからませる。ごま油を回し入れ、香りをたたせる。