

ホイコーロー

| 材料 | 1人分(g) | 4人分 | 下処理、切り方 |
|------------|--------|------------|--------------------|
| ○ 豚もも肉スライス | 30 | 150g | 3cm幅に切る |
| ● 料理酒 | 1.8 | 大さじ1 | ●下味をつけてもみもみ30分以上おく |
| ● しょうゆ | 1 | 小さじ1 | |
| ● 三温糖 | 0.4 | 小さじ1/2 | |
| ● 白こしょう | 0.01 | 少々 | |
| ○ おろしにんにく | 0.5 | 小さじ1/2 | |
| ○ おろししょうが | 0.5 | 小さじ1/2 | |
| ○ サラダ油 | 1 | 小さじ1強 | |
| ○ キャベツ | 45 | 250g | 2cm幅のざく切り |
| ○ にんじん | 7 | 40g (1/3本) | 薄めの短冊切り |
| ○ 青ピーマン | 6 | 2ヶ | 乱切り |
| ◎ テンメンジャン | 3.4 | 大さじ1と1/2 | ◎をすべてまぜあわせておく |
| ◎ 料理酒 | 1 | 小さじ1 | |
| ◎ こいくちしょうゆ | 0.5 | 小さじ1 | |
| ◎ 中華だし(粉末) | 0.3 | ひとつまみ | |
| ◎ トウバンジャン | 0.2 | 少々 | |

※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粋に4倍になっていない。

作り方

- ①フライパンに油を熱し、にんにくしょうがを入れ、下味をつけた肉を加えていためる。
- ②①に人参、キャベツ、ピーマンの順に加えて強火で炒める。
- ③キャベツがしんなりしてきたら合わせ調味料を加えて、味をからめる。

ポイント

キャベツは加熱しすぎると食感が悪くなるので、炒めすぎない。
また、調味料を加えてからは野菜から水分が出てくるので、強火で水分を飛ばすようにしながら調味料を具材にからませるようにする。