

お家で作ってみませんか♪

キャベツたっぷり！人気の中華！

おかず：炒め物

回鍋肉（ホイコウロウ）

野菜がたっぷりとれるごはんがすすむ一品です
テンメンジャンを入れるとコクが出ます



材 料（4人分）

・ぶたもも肉			80 g
・にんじん			30 g
・キャベツ			100 g
・竹の子			50 g
・ピーマン			15 g
・サラダ油			3 cc
・おろしにんにく			少々
・おろししょうが			少々
さとう	2 g	清酒	20cc
しょうゆ	4 cc	豆板醤	少々
中華だし	3 g	みそ	10 g
テンメンジャン	5 g		
・片栗粉	2 g		



作 り 方

- ① にんじんと竹の子は短冊切り、キャベツは2センチ幅のざく切り、ピーマンは5ミリ幅のスライスにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを弱火で炒め、香りが出たら肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、竹の子、キャベツ、ピーマンの順に炒める。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。

栄養価（1人分）

エネルギー59kcal / たんぱく質5.2g / 脂質1.9g / 塩分0.3g