

- ① カット野菜は、種類ごとにまとめて取り分けておく。

ポイント 短時間で炒めることがシャキッと仕上げるコツなので、手早く作業ができるようにしておきましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



- ③ 肉の色が変われば強めの中火にし、人参、ピーマン、キャベツ、白ねぎの順に加えて炒める。

ポイント キャベツを加えたとき、少量の水(大さじ1弱)を足して炒めると、火が通りやすくなります。



- ④ 野菜がしんなりしたらダレを加え、手早く絡めながらざっと炒め合わせる。

ポイント ダレを加えたら、野菜から余分な水分が出ないように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉	120g	ピーマン	40g
キャベツ	240g	白ねぎ	30g
人参	40g	ホイコーローのダレ	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
---	--------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4

作り方

- タレの材料を容器に入れて、全体がなじむまでよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。ピーマンは7~8mm幅の細切りにし、白ねぎは斜め薄切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

手順4の仕上げにごま油(小さじ1/2)をまわしかけると、より風味よく仕上がります。味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でとのえましょう。

※甜麺醤(テンメンジャン・中華甘みそ)は中華料理に使う代表的な調味料のひとつです。