

【土】ハクサイと豚肉の韓国風炒め

材 料【2人分】

ハクサイ…中1/4玉
ショウガ…1かけ
豚ロース肉（薄切り）
…200g
塩…少々
エダマメ…30g（むき身で）
湯…適量
塩…適量
ゴマ油…大さじ1/2

酒…大さじ2
[A コチュジャン…大さじ1
砂糖…小さじ1
醤油…大さじ1/2]
葉ネギ…2～3本
ゴマ…適量
糸トウガラシ（お好みで）
…少々

作り方

- ①ハクサイは3cm幅のざく切りにする。ショウガはみじん切りにする。
- ②豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩をしてもみこんでおく。
- ③エダマメは適量の湯と塩でゆがき、実を取り出しておく。
- ④フライパンにゴマ油を熱してショウガを入れ、豚ロース肉を炒める。
- ⑤フライパンから具材を取り出し、ハクサイを入れてさっと炒める。酒を加え、フタをしてハクサイがしんなりするまで3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥Aを加えて混ぜ、最後にエダマメを入れてさっと炒める。皿に盛り、小口切りにした葉ネギとゴマを散らし、糸トウガラシをあしらう。

