

木 回鍋肉 (ホイコーロー)

材 料【2人分】

豚ばら肉…200 g	こしょう…少々
おろしニンニク…小さじ1	酒…大さじ1/2
おろしショウガ…小さじ1	[A 甜麵醬 (テンメンジャン)
キャベツ…1/3玉	…大さじ2
ピーマン…1個	豆板醬 (トウバンジャン)
パプリカ…1/2個	…小さじ1
サラダ油…小さじ2	酒 (あれば紹興酒) …大さじ1
塩…少々	ゴマ油…小さじ2]

作り方

- ①豚ばら肉に、おろしニンニクとおろしショウガをもみ込んでおく。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切り、ピーマンは乱切り、パプリカは細切りにする。
- ③フライパンを熱してサラダ油をひき、豚ばら肉を炒める。半分火が通ったら②の野菜を加えてさっと炒め、塩こしょうで全体に味つけし、酒をふり入れる。
- ④Aを混ぜて合わせ調味料を作り、④へ一気に加え、全体にからんだらできあがり。

