



【豚回鍋肉(ホイコーロー)】



間 健二郎(はざまけんじろう)さん

材料(2人分)

豚バラ肉	200g	しょうゆ	大さじ1
ピーマン	3コ	ごま油	大さじ1/2
白ねぎ	1本	豆板醤(トーバンジャン)	小さじ1
キャベツ	500g	おろしにんにく	小さじ1/2
ごま油	大さじ1と1/2	おろししょうが	小さじ1/2
合わせみそ	大さじ1	塩	少々
砂糖	大さじ1	こしょう(黒)	少々
酒	大さじ1		

手順

- (1) 豚肉を半分に切ります。
- (2) 白ねぎは斜め切り、ピーマンは細切り。キャベツは一口大に切っておきます。
- (3) みそ、ごま油、豆板醤(トーバンジャン)、おろしにんにく、おろししょうがを混ぜ合わせます。
- (4) フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、白ねぎ、ピーマン、キャベツに火が通るまで炒めていきます。塩、こしょうをし、しんなりしてきたら火を止め、ザルにあげます。
- (5) 野菜を焼いたフライパンを中火にかけ、豚肉を入れ焼いていきます。全体に焼き色がついたら、合わせ調味料を加えます。調味料が豚肉となじんだら、とりあげた野菜、砂糖、酒、しょうゆを加え、強火で軽く炒めます。全体がなじんだら、火を止め、完成です。