



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

ほいこーろー 回鍋肉



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ぶた肉(スライス) … 160g ぐらむ
- ※下味※
しょうが・にんにく…1かけ
- 酒・しょうゆ…小さじ1
- ・かたくり粉・多めの油…適量 おお あぶら てきりょう
- ・キャベツ(色紙切り) … 2枚 しきしぎ まい
- ・ねぎ(ななめ切り) … 2分の1本 ななめぎ ぶん ほん
- ・にんじん(短冊切り) … 2分の1本 たんざくぎ ぶん ほん
- ・たけのこ(短冊切り) … 40g たんざくぎ ぐらむ
- ・たまねぎ(スライス) … 4分の1個 たまねぎ ぶん こ
- ・ピーマン(角切り) … 1個 かどぎ こ
- ・油…小さじ1 あぶら こ
- ・豆板醤…お好み とうばんじゃん この
- ・甜麺醤…小さじ1 てんめんじゃん こ
- ・オイスターソース…小さじ1 おいすたーそーす こ
- ・とりがらスープの素…少々 とりがらすーぷのす もと しょうしょう
- ・水…大さじ2 みず おお
- ・赤みそ…大さじ1半 あか おお はん
- ・しょうゆ…小さじ1 しょうゆ こ
- ・砂糖…小さじ2 さとう こ

つく かた 【作り方】

- ①ぶた肉は、みじんぎりにしたしょうが、にんにくと下味の調味料に漬け込み、かたくり粉をまぶして、多めの油で揚げ焼きにして取り出す。
- ②油を熱し、キャベツとピーマンを炒め、しんなりしたら、一度取り出しておく。
- ③油を熱し、たまねぎ、にんじん、たけのこをいためる。
- ④水、とりがらスープの素を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤調味料で味を整え、ねぎを加え、小さじ1のかたくり粉を小さじ2の水で溶いたものを入れ、とろみをつける。
- ⑥⑤に①、②を合わせて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：189キロカロリー
たんぱく質：11.8グラム
脂肪：8.3グラム
脂質：8.3グラム
塩分：1.2グラム