



中華料理店では、野菜を全てサッと油に入れて熱を通す「油通し」をしますが、カロリーが上がりすぎてしまうので、給食では、キャベツだけさっとゆでてから炒めています。ご飯がすすむ味で人気でした。

回鍋肉（ホイコウロウ）

～材料～ （5人分）

5人分

サラダ油	15m l	大さじ1	炒め油
にんにく	ひとかけ		みじん切り
しょうが	ひとかけ		みじん切り
豚肩肉	250 g		厚切りスライス
豆板醤（トウバンジャン）	2 g	小さじ1/2	合わせ調味料
酒	10m l	小さじ2	
てんめんジャン	30 g	大さじ2	
三温糖	5 g	小さじ1	
塩	2 g	小さじ1/2	
しょうゆ	10m l	小さじ2	水溶き片栗粉
水	5m l	小さじ1	
片栗粉	2 g	小さじ1弱	
たまねぎ	50 g	1/2本	くし切り
たけのこ水煮	50 g	小1個	短冊切り
ピーマン	50 g	3個	短冊切り
長ねぎ	50 g	1/2本	1 cm幅のななめ切り
キャベツ	210 g	1/2個	ざく切り

～作り方～

- ① キャベツは、サッと湯通ししておきます。
合わせ調味料の材料を混ぜておきます。
- ② にんにく・しょうがを香りが立つまでフライパンで炒めます。
豚肉を加え炒めます。
- ③ たまねぎ・たけのこ→ピーマン・長ねぎの順に加え炒めます。
- ④ 合わせ調味料を加え、全体にまわったら、キャベツを入れます。
- ⑤ 火を止め、水溶き片栗粉を入れとろみをつけて出来上がりです。

