

たっぷりキャベツのホイコーロー丼

食品名	4人分	作り方
豚こま肉	200g	①豚肉は酒に漬けておく。 ②にんにく、しょうがはすりおろす。 ③キャベツは4cm程度のざく切り、人参は短冊切り、ピーマンは1.5cm幅、ねぎは斜めに切る。 ④にんにく、しょうがを油で熱し、豚肉、にんじん、ねぎ、キャベツ、ピーマンの順で炒め、調味料で味付けをして、片栗粉でとじる。 ⑤香りづけにごま油をかける。 ⑥ごはんの上に具材を盛り付ける。
酒	小さじ1	
にんにく	1/2かけ	
しょうが	少々	
キャベツ	350g	
にんじん	40g	
青ピーマン	1個	
赤ピーマン	1/4個	
ねぎ	1本	
なたね油	小さじ1	
〈調味料〉		
しょうゆ	大さじ1	
味噌	大さじ1	
豆板醤	適量	
砂糖	小さじ2	
オイスターソース	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
かたくり粉	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
ごはん	4杯分	

