

2018年

4/4 (水) 回鍋肉 (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：100g

キャベツ：150g

ピーマン：50g

赤パプリカ：30g

長ねぎ：40g

にんにく：少々

豆板醤：小さじ1/2～お好み

甜麵醬：大さじ1 1/2

サラダ油（キャベツ炒め用）：大さじ1 1/3

サラダ油（豚肉炒め用）：小さじ1

A { 濃口醤油：小さじ2
酒：大さじ1
旨味調味料：少々
こしょう：少々

ごま油（仕上げ）：小さじ2

- ① 豚肉は一口大に切って、サッと茹で、水気を切っておく。
- ② キャベツは芯を叩いてやわらかくし、葉は食べやすい大きさに手でちぎる。ピーマンとパプリカは半分に切ってへたと種を取り、細長い乱切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにして、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にサラダ油大さじ1 1/3を熱し、②のキャベツとピーマンとパプリカを強火で炒めて火を通し、取り出す。
- ⑤ ③の鍋にサラダ油小さじ1を足し、①の豚肉を入れて、水分を飛ばすように炒め、②の長ねぎ・にんにくを炒めて、豆板醤を炒め、甜麵醬を加えて香りを出し、④のキャベツ・ピーマン・パプリカを戻し入れて、③の合わせ調味料を加え、味を全体に絡めて、仕上げにゴマ油を回しかけ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。