

## 9/11 (金) もやしと豚肉のピリ辛炒め (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

豚肉：80g

A { たまご：大さじ1  
薄口醤油：小さじ1/2  
酒：小さじ1/2  
こしょう：少々

片栗粉：小さじ1

根切りもやし：150g

ピーマン(ニラ)：30g

赤パプリカ：適量(5~6切れ)

生姜・にんにく：各適量

豆板醤：小さじ1/3~1/2

B { 濃口醤油：大さじ1・小さじ2  
砂糖・酒・酢：各小さじ2  
こしょう：少々  
鶏ガラスープ(水)：大さじ1

サラダ油：小さじ2+小さじ2

水溶性片栗粉：適量

(仕上げ) ごま油：小さじ1~2

- ① 豚肉は5~6mm幅の細切りにする。もやしは水に浸け、シャキッとしたら水気を切る。ピーマン・パプリカは種を取り、細切りにする。生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ② ①の豚肉はボウルに入れ、Aを加えて揉み込み、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にサラダ油小さじ2を加えて熱し、②の豚肉をほぐしながら炒め、一旦取り出す。
- ⑤ ④の鍋にサラダ油小さじ2を足して、①の生姜・にんにくと豆板醤を香りよく炒め、①のもやし・ピーマン・パプリカを加えて炒める。
- ⑥ ⑤の鍋に、④の豚肉を戻し入れて、③の合わせ調味料を回し入れ、全体にからめて、水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れて仕上げ、器に盛る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。