

11/26 (金) 中華風豚肉と野菜の炒めもの (黄 郁卿さん)

(材料 2 人分)

豚バラ薄切り肉：100g

A { たまご：適量
塩・こしょう：各少々
酒：小さじ1

片栗粉：小さじ2

(豚肉炒め用) サラダ油：小さじ2

生姜・にんにく・長ねぎ：各適量

生椎茸(大)：1枚

キャベツ：100g

赤パプリカ(赤ピーマン)：30g

もやし：60g

(野菜炒め用) サラダ油：大さじ1

(合わせ調味料)

B { 鶏ガラスープ(和風だし汁)：大さじ1
オイスターソース：小さじ2~大さじ1
濃口醤油：小さじ2
酒：大さじ1
塩・こしょう：各少々

(仕上げ) ごま油：小さじ1

- ① 豚肉は一口大に切って、A で下味をつけ、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ② 生姜・にんにく・長ねぎはみじん切りにして、キャベツは一口大に手でちぎり、パプリカと生椎茸は細切りにして、もやしはサッと洗って、水気を切っておく。
- ③ ボウルに B を混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油小さじ2を熱し、①の豚肉を炒め、いったん取り出す。
- ⑤ ④の鍋にサラダ油大さじ1を足し、②の生姜・にんにく・長ねぎを炒め、香りが立ってきたら、②の生椎茸を炒め、キャベツ・パプリカ・もやしを加えて炒め、野菜に油が回ったら、④の豚肉を戻し入れて、③の合わせ調味料を加え、鍋をゆするようにしてあおり、最後にごま油を回し入れて、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。