

2/25 (金) スーツァイフェンスーロオ 時菜粉糸肉～野菜と春雨の炒めもの～ (黄 郁卿さん)

(材料 2 人分)

春雨 (乾) : 40 g

豚生姜焼き用肉 (切り落とし) : 60 g

A { たまご : 適量
薄口醤油 : 小さじ 1/3
酒 : 小さじ 1/3
こしょう : 少々

片栗粉 : 小さじ 1

(豚肉用) サラダ油 : 小さじ 1

キャベツ : 100 g

にんじん : 30 g

ピーマン : 1/2 個

生椎茸 : 1 枚

B { 長ねぎ : 適量
生姜 : 適量
豆板醤 : 小さじ 1/3 ~

(野菜用) サラダ油 : 大さじ 1

鶏ガラスープ (和風だし汁) : 120 ml

C { 砂糖 : 小さじ 1
酒 : 大さじ 1
濃口醤油 : 小さじ 2
薄口醤油 : 小さじ 1
オイスターソース : 小さじ 1
塩 : 小さじ 1/4

(仕上げ) ごま油 : 小さじ 2

- ① 春雨は戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は 3~4mm 幅の細切りにして、A の調味料で下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ キャベツは 3~4mm 幅の細切りにして、にんじんは薄く切って細切りにし、ピーマンは中の種を取って、細切りにし、椎茸も細切りにする。長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油小さじ 1 を熱し、②の豚肉を炒めて、一旦取り出す。
- ⑤ ④の鍋にサラダ油大さじ 1 を足して、B を加えて香りよく炒め、③のにんじんとキャベツを加えて炒め、スープを注ぎ、C を加えて、①の春雨を入れ、④の豚肉を戻し入れて、味を絡めて混ぜ合わせ、仕上げにごま油を加えて、器に盛る。