

学校給食レシピ集

～ キャベツのホイコーロー ～



【材料】 4人分

○豚肉	40 g
○酒	4 g
○キャベツ	80 g
○玉ねぎ	60 g
○にんじん	20 g
○ピーマン	20 g
○おろしにんにく	1.2 g
○おろししょうが	1.2 g
○油	適量

～調味料～

◎甜面醬	小さじ 1
◎三温糖	小さじ 1
◎豆板醬	少々
◎しょうゆ	小さじ 1/2

【作り方】

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、酒を揉みこんでおく
- ② 野菜を切る
キャベツ⇒3 cm程度のざく切り
玉ねぎ⇒スライス
にんじん⇒短冊切り
ピーマン⇒細切り
- ③ フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを入れて香りを立たせる
- ④ 豚肉を入れて色が変わるまで炒める
- ⑤ ④に切った野菜を入れ、炒める
- ⑥ ◎の調味料を入れ、全体に絡ませるように炒めて完成

豚肉に日本酒を揉みこんで冷蔵庫で2時間ほど置いておくと、お肉が柔らかくしっとりと仕上がります。

