

8・9月レシピ紹介

ホイコーロー（回鍋肉）

<材料> （4人分）

豚もも肉こま切れ	200g
キャベツ	100g
根深ねぎ	30g
ピーマン	30g
ごま油	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みそ	小さじ2弱
トウバンジャン	少々
片栗粉	小さじ1/2

A

<作り方>

- ① キャベツは一口大に、根深ねぎは5mmの小口切り、ピーマンは短冊切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、おろししょうが、おろしにんにくを入れる。豚肉をほぐしながら中火で炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、根深ねぎ、ピーマン、キャベツの順に炒め合わせる。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、調味料を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 片栗粉を同量の水で溶いてまわし入れ、すばやく混ぜてとろみをつけて出来上がり。

ホイコーロー（回鍋肉）は、中国語で「もう一度鍋に戻した肉」という意味です。大きなかたまりの肉を鍋で茹でてから薄切りにし、再び鍋に戻して野菜と炒めていたことが名前の由来となっています。給食ではこま切れ肉を使います。お肉と一緒に野菜がたっぷり食べられます。ぜひお試しください。

