

ホイコーロー



材料【4～5人分】

| | | | |
|------|--------|---------|------|
| 豚肉 | 200g | サラダ油 | 適量 |
| キャベツ | 2～3枚 | おろししょうが | 適量 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | おろしにんにく | 適量 |
| 人参 | 中 1/2本 | 赤みそ | 大さじ1 |
| ピーマン | 1個 | 濃口醤油 | 小さじ1 |
| | | 砂糖 | 小さじ2 |
| | | 酒 | 適量 |
| | | ごま油 | 適量 |

～ 作り方 ～

- 豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、キャベツ、ピーマンは色紙切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と調味料Aを炒める。
- 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツの順に入れ炒める。
- 調味料Bを加え、味をなじませる。
- 仕上げにごま油を回し入れ、味を調える。



ホイコーローは四川料理のひとつです。

「ホイコー」には、調理済みの具材を鍋に戻すという意味があります。本場中国では、蒸した豚肉を鍋に戻して炒めることからこの名前がつけました。

キャベツのシャキシャキとした食感を楽しんでください。