

中級：回鍋肉

中国四川料理の一つである回鍋肉。本来は辛みの強い料理ですが、たくさんの調味料や色々な野菜を使っておいしく食べやすくなっています。



★子どものお手伝いポイント

たくさんの調味料で合わせ調味料を作ったり、いろんな形に野菜を切ったり、肉の味付けに挑戦しましょう。

<4人分>

豚肉	180g	オイスターソース	小さじ1	
A	しょうゆ	大きじ2	鶏がらスープ	5g
	酒	大きじ1	(50ccのお湯で溶かす)	
	砂糖	大きじ1	赤みそ	大きじ1
にんじん	1/3本	甜麵醬	大きじ1	
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	小さじ1	
ピーマン	2個	B	酒	小さじ1
キャベツ	1/2玉	みりん	小さじ1	
もやし	100g	砂糖	小さじ1	
サラダ油	小さじ2	豆板醬	小さじ1/2	
		片栗粉	小さじ1	

作り方



①にんじんは短冊切り、玉ねぎは5mm幅の細切り、ピーマンは乱切り、キャベツはザク切りにする



②Bの調味料を合わせて、よく混ぜておく。



③にんじんは柔らかく下茹でし、ピーマンは塩茹でして水冷する。もやしとキャベツはさっと茹でる。



④フライパンにAを入れ、中火で加熱する。煮たってきたら豚肉を入れ、味付けをして取り出す。



⑤フライパンに油をひき、中火で玉ねぎ、オイスターソース、鶏がらスープを入れ、柔らかくなるまで炒める。



⑥にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン、味付けした豚肉を入れ、よく混ぜ合わせる。



⑦Aの合わせ調味料をいれ味をつける。



⑧最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。