



# 回鍋肉

## (ホイコーロー)

<材料>

<分量>

4人分

豚肩ロース肉（豚ももでも可）	350 g	
にんじん	90 g	
キャベツ	190 g	
たまねぎ	90 g	
ピーマン	90 g	
ごま油	8 g	
顆粒中華だし	2.5 g	} 合わせ調味料
さとう	15 g	
濃口しょうゆ	15 g	
みそ	15 g	
かたくり粉	5 g（水で溶いておく）	
にんにく・生姜	お好みで少量	

<作り方>

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切っておく。（小間切れの場合はそのままでも良い）  
野菜も食べやすい大きさにそれぞれ切っておく。  
（保育園の給食では、にんじんは短めの短冊切り、後の野菜は約2cmの四角で切っています）
- ② 合わせ調味料を作っておく（混ぜ合わせておく）
- ③ フライパンに分量外の油を入れ（テフロンの場合は油なし）豚肉を炒める  
（お好みでニンニク・生姜を少量入れて炒めたら、より美味しく仕上がります）
- ④ 豚肉の色が変わったら（火が通れば）一度お皿に取り出します。  
同じフライパンでたまねぎ、人参を炒め、人参が柔らかくなったら、キャベツ、ピーマンを入れます。
- ⑤ ピーマンに火が入れば、③の肉を戻し入れ、②で作った合わせ調味料を入れる。
- ⑥ 混ぜ炒め、砂糖が溶けたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

～完成☆彡～

是非お家で作ってみてくださいね☆

