

4/6 (木) 回鍋肉 (YUMIKOさん)

(材料2人分)

豚バラ肉(焼肉用) : 100g

キャベツ : 200g

アスパラガス : 4本

ピーマン : 1/2個

長ねぎ : 1/4本

水 : 適量

A { 塩 : 少々

サラダ油 : 小さじ1

サラダ油(炒め用) : 適量

豆板醤 : 小さじ1

甜麺醤 : 大さじ1

にんにく : 1/2かけ

B { 紹興酒(酒) : 大さじ1

濃口醤油 : 大さじ1

ごま油 : 少々

いりごま : 適量

- ① キャベツは芯をそぎ取り、大きめの一口大に切って、芯は食べやすく切る。ピーマンはヘタと種を取り大きめの一口大に切る。アスパラガスは下部の皮を10cm程むいて斜め切りにし、長ねぎは縦半分に切って、斜め千切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ② 中華鍋か深めのフライパンに湯を沸かし、Aを入れて、①のキャベツ・アスパラガス・ピーマンを加えてさっと湯通しした後、豚肉を入れてさっと湯通しし、しっかり水分を切る。
- ③ ②の中華鍋(フライパン)を洗って水気をふき、サラダ油を多めに加えて熱し、②の豚バラの両面を香ばしく焼き付け、豆板醤・甜麺醤・①のにんにくの順に加えて炒める。
- ④ ③に①の長ねぎと、②の湯通しした野菜も加え、Bを回し入れて、ざっくり炒め合わせ、最後に香りつけ程度のごま油を回し入れる。
- ⑤ ④を器に盛り、いりごまを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。