

回鍋肉丼

<材料> (4人分)

豚バラ肉	200g	豆板醬(トウバンジャン)	小さじ1
酒・塩	少々	甜麵醬(テンメンジャン)	大さじ1
片栗粉	大さじ1	オイスターソース	大さじ1
キャベツ	200g	砂糖	大さじ1
ピーマン	2個	酒	大さじ1
長ねぎ	1/3本	鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1	油	適量
にんにく	2かけ(大なら1かけ)	ごはん	600g
生姜	10g		

<作り方>

- ① キャベツ、ピーマンは短冊切り、長ネギは斜め切りにする。
- ② にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③ 豚肉は3cm長さに切り、酒、塩、片栗粉をまぶし混ぜる。
- ④ ★の調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンを熱し、油を注ぎ③の肉を炒める。
- ⑥ 肉に焼き色がついたらにんにく、生姜、豆板醬、長ネギを加え炒める。
- ⑦ ピーマン、キャベツを加え、しんなりしたら調味料を加える。
- ⑧ 丼にごはんをのせ、回鍋肉をのせる。

