

お手がるホイコーロー

エネルギー (1人前) 493kcal

【材料2人分】

- ・ 豚バラ肉 140g
- ・ キャベツ 200g
- ・ 長ネギ 100g
- ・ ニンニク 1かけ
- ・ ごま油 大さじ2

味付け

- ・ 味噌 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 豆板醤 小さじ2



お手がるホイコーロー

- ① 豚肉を長さ 5 cmほどに切る。
- ② キャベツをざく切り、長ネギを 1 cm幅の斜め切り、ニンニクを薄切りにする。



- ③ 砂糖・醤油・味噌・豆板醤を混ぜ合わせる。



お手がるホイコーロー

- ④ フライパンにゴマ油とニンニクを入れて加熱し、豚肉を加えて中火で炒める。
肉の色が変わったら、キャベツと長ネギを加えて炒める。



- ⑤ 仕上げに合わせた調味料を加え、さらに炒めて完成。

