



ホイコーロー丼



野菜がたくさんとれて、手軽に作れる丼です。
キャベツとピーマン以外の野菜は、なんでもOK。
辛いのが苦手な人は、トウバンジャンの量をひかえて、作りましょう。



材料(1人分)

米	65g
麦	3g
豚ばら肉	13g
豚肩ロース肉	20g
にんにく	0.5g
サラダ油	1g
トウバンジャン	0.16g
塩	0.03g
酒	1.1g
にんじん	10g
たけのこ(水煮)	8g
キャベツ	45g
ピーマン	12g
黄パプリカ	7g
ねぎ	5g
しょうゆ	1.6g
赤みそ	3.2g
砂糖	1g
テンメンジャン	1.7g
片栗粉	0.3g
水	0.3g
ごま油	0.3g

作り方

- ①米・麦を炊く。
- ②豚ばら肉・豚肩ロース肉は、2cm幅に切る。
キャベツは3cmの色紙切り、ピーマン・黄パプリカは2cm色紙切り、にんじん・たけのこは短冊切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③しょうゆ・赤みそ・砂糖・テンメンジャンで合わせ調味料を作る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・トウバンジャンを炒めてから、豚ばら肉、豚肩ロース肉を加え、肉の色が変わったら、塩、酒を振り取り出す。
- ⑤同じフライパンで、にんじん・たけのこを炒め、さらにキャベツ・ピーマン・黄パプリカを加え、よく炒める。
- ⑥⑤に④の肉と③の合わせ調味料、ねぎを加えさらに炒め、水とき片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を加える。
- ⑦①のご飯に⑥をかけて、出来上がり。

