



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



しっかり炒めることで
キャベツの甘味が
引き立ちます

キャベツをたくさん食べよう!
キャベツたっぷりホイコーロー

一人あたりのエネルギー 331kcal	食塩相当量 2.4g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- キャベツ 1/4個
- 白ねぎ 1/2本
- ピーマン 2個
- 豚肉 ロース うす切り 150g
- にんにく 1片
- 豆板醤 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 酒 大さじ1
- A しょうゆ 小さじ1
- 甜麵醬 大さじ2
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 大さじ1/2

■作り方

- ①キャベツ、ピーマン、豚肉はひと口大に切り、白ねぎは斜め薄切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくと豆板醤を入れ火にかける
- ③香りが出たら、豚肉を入れ中火で焼き色がつくまで炒める
- ④③にキャベツ、白ねぎ、ピーマンを加え、キャベツがしんなりしたら A を加えて混ぜ、水で溶いた片栗粉を加え、全体を混ぜ合わせる

cooking memo