

調理時間

約20分

シャキシャキキャベツの回鍋肉

●豆腐と胡瓜の中華ごまあえ



アレルギー物質を含む食品	
回鍋醬	……小麦
かに風味かまぼこ	……小麦・卵・かに

シャキシャキキャベツの回鍋肉

- ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取る→乱切り
- フライパンに油を熱して豚肉、玉葱、キャベツ、①を中火～強火で炒め、豚肉の色が変わってきたら水をまわし入れ（目安として2人用大さじ1）火が通るまで炒め、回鍋醬を加えてからめる。



中火～強火でパパッと炒めるのがポイント！
炒める時に少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。

材料

	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
カットキャベツ(ざく切り)	200g	300g	400g
カット玉葱(スライス)	80g	120g	160g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
油	大1/2	大2/3	大1
回鍋醬	2袋	3袋	4袋

豆腐と胡瓜の中華ごまあえ

- 胡瓜…めん棒等でたたく→食べやすい大きさにちぎる
かに風味かまぼこ…フォークで裂く
豆腐…軽く水気をきる→手でくずす
- A**を合わせ、①、ごまをあえる。

材料

	2人用	3人用	4人用
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
豆腐	1/2パック	1/2パック	1パック
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本	1本
鶏がらスープの素	小1/2	小2/3	小1
しょうゆ	小1/4	小1/3	小1/2
ごま油	大1/2	大2/3	大1
塩	少々	少々	少々
白ごま	5g	5g	9g