

～ プレイバックレシピ! 2006年2月 ～

ヤー ツァイ ルー ペン

椰菜肉片

「お子様からお年寄りまでほっとする味」

キャベツと豚肉と玉子の炒め



材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
キャベツ	360g	スープ	30cc
豚バラ肉	250g	酒	大さじ 3杯半
玉子	L玉4個	砂糖	小さじ 1杯
小ネギ	50g	醤油	大さじ 3杯半
キクラゲ	50g	化学調味料	小さじ 1杯
(戻したもの)		胡麻油	少々
※乾燥状態では、			
ひとつまみ程度			

作り方

- ① 豚バラ肉は一口大に、キャベツは1cm幅の千切り、小ネギは5cmの長さに揃え、キクラゲは戻して一口大に切っておく
- ② 調味料を分量通り計っておく
- ③ お湯を沸かし、豚肉を軽く茹でサッと水に通した後水分を切っておく
- ④ フライパンを良く熱し油をいれ、溶き玉子を入れる
- ⑤ 全体的に混ぜて軽く炒め、玉子がふんわりとしているうちに取り出しておく
- ⑥ きれいにしたフライパンに油を入れキャベツを炒める
- ⑦ キャベツが少ししんなりしたら下茹でをした豚肉、小ネギ、キクラゲを入れまんべんなく混ぜるように炒める
- ⑧ 均等に混ぜたら炒めておいた玉子を入れ軽く炒める
- ⑨ スープ、酒、醤油、砂糖、化学調味料で味付けをしたら出来上がり。
- ⑩ 仕上げにゴマ油を少したらして下さい。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

玉子は油を多めにひいて、ふんわりとあまり細かくなならないように軽く炒めて下さい。後で火を通しますので、豚バラ肉の下茹ででもしっかり火を通さなくても大丈夫です。下茹での後、水で軽くアクを取ってあげると臭みがとれます。キクラゲの代わりに椎茸でもいいですよ。野菜は冷蔵庫の残りものをどんどん入れてみて下さい。