

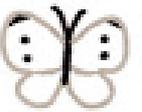
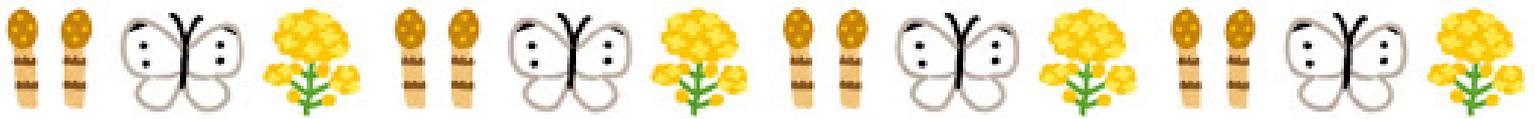
今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【春野菜のホイコーロー】

- 豚肉 80g
- キャベツ 1/6 個
- ピーマン 2 個
- ゆでたけのこ 60g
- 長ネギ 1/2 本
- にんじん 1/4 本
- 豆板醤 小さじ1
- 酒 大さじ1
- オイスターソース 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 少々
- 塩こしょう 少々
- 油 少々



1. キャベツは一口大にざく切りにする。ピーマンは縦に1 cm幅くらいに切る。たけのこはくし切りにする。長ねぎは縦半分に切った後ななめに切る。にんじんは短めの短冊切りにする。
2. 酒、オイスターソース、豆板醤、砂糖、しょうゆはあらかじめ混ぜ合わせておく
3. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
4. 長ネギ、にんじんを炒め、たけのこ、ピーマン、キャベツを加えて更に炒める。
5. 2で合わせた調味料を加えてさっと炒める。



【キャベツと玉子の炒め物】

- キャベツ 1/6
- にんじん 1本
- 卵 2~3個
- 中華スープのもと 小さじ1/2
- ごま油 適量
- 塩こしょう 少々



1. キャベツはひと口大にする。にんじんは千切り。卵は溶き、塩コショウを加える。
2. フライパンにごま油をひき、キャベツを炒める。
3. 卵を加えて炒め、火が通ったら中華スープのもとを加え、塩コショウで整える。

