

季節で検索 **ハピーレシビ辞典**



「ハピー料理教室 エスビー食品 2015年2月22日より」

**冬野菜の回鍋肉** ハピー料理教室



※写真はイメージです。

**材料(4人分)**

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| S & B フレッシュハーブ<br>ベビーリーフ | 1袋     |
| 豚バラスライス                  | 300g   |
| れんこん                     | 100g   |
| キャベツ                     | 150g   |
| にんじん                     | 50g    |
| 長ネギ                      | 1本     |
| プチトマト                    | 8個     |
| しょう油                     | 大さじ2   |
| 片栗粉                      | 大さじ2   |
| ▼合わせ調味料▼                 |        |
| S & B 李錦記 甜麺醤            | 大さじ4   |
| S & B 李錦記 豆板醤            | 小さじ1   |
| S & B 菜館 香ばし葱油           | 大さじ2   |
| S & B 本生 生にんにく           | 小さじ1/2 |
| しょう油                     | 大さじ1   |
| 水                        | 100ml  |

- れんこんは皮ごと3mmの厚みで、にんじんは皮ごと2mmの厚みでスライス、キャベツは3cm角、長ねぎは1cmの斜め切り、プチトマトは4~6等分のくし切りにする。豚肉はひと口大に切り、しょう油でもんで片栗粉を振り入れて更にもむ。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- たっぷりの湯を沸かし、れんこん、にんじんを入れて5分ほど茹で長ねぎを加えて1分、さらにキャベツを加えて1分茹でて取り出す。さらに煮たてた湯で1の豚肉を茹でて湯を切る。
- 鍋に合わせ調味料を煮立て、2の豚肉を加えて絡める。
- お皿の中央にキャベツと長ねぎを盛り、縁にベビーリーフを散らし、れんこん、にんじん、プチトマトを飾って中央に3をのせる。

レシピで使用している商品のご紹介

