







## こんだて

## ねり丸キャベツのホイコーロー

ねり丸キャベツは、年に2回収穫されます。5月半ば~6月の初夏産と、10月下旬~11月の秋冬産です。キャベツをたっぷり使うので、野菜の甘みを感じられるホイコーローに仕上がります。最後に片栗粉でとろみをつけることで、汁に溶け出た栄養も残さず摂ることができます。



## 材料(4人分)

テンメンジャン

油 適量 にんにく ひとかけ しょうが ひとかけ トウバンジャン お好みで 豚小間切れ肉 200g -しょうゆ(下味) 小さじ1 -酒(下味) 小さじ1 にんじん 1/2本 ねぎ 1本 干ししいたけ 1個 キャベツ 1/3個 ピーマン 1個 みそ 大さじ1強

大さじ1

砂糖 大さじ1

しょうゆ 小さじ1強

酒 小さじ2

塩こしょう 少々

ごま油 小さじ1

## 作り方

- ① 肉に下味を漬けこむ。しいたけを水で戻す。
- ② 油でにんにくからトウバンジャンを炒め、香りが出たら、肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わり始めたら、にんじんからピーマンを 炒め合わせる。
- ④ みそから塩こしょうを混ぜ合わせ、味付けをする。
- ⑤ 汁気が多い場合は、片栗粉を水で溶いてとろみをつける。
- ⑥ ごま油を回し入れて、完成!