

# ホイコウロウ



## 作りかた

1. 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 深さのある平皿に長ねぎを入れ、その上に①の豚肉を広げてのせる。
3. ポリ袋(市販)にキャベツとごま油、塩を入れて、混ぜ合わせる。
4. ②の上に赤パプリカとピーマンを入れ、ポリ袋から取り出した③のをのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **料理** **人気メニュー** **20 チンジ** **ャオロウスー** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約7分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

267kcal

### 塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7B対応レシピです。

| 材料                          | 1人分    | 2人分    |
|-----------------------------|--------|--------|
| 豚バラ薄切り肉(厚さ5mmの物、5~6cm長さに切る) | 40g    | 80g    |
| 塩、こしょう                      | 各少々    | 各少々    |
| 片栗粉                         | 小さじ1   | 小さじ2   |
| 長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)             | 25g    | 50g    |
| キャベツ(ひとくち大に切る)              | 100g   | 200g   |
| ごま油                         | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| 塩                           | 少々     | 少々     |
| 赤パプリカ(ひとくち大に切る)             | 15g    | 30g    |
| ピーマン(ひとくち大に切る)              | 30g    | 60g    |
| A 豆板醤(トウバンジャン)              | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
| A 甜麵醬(テンメンジャン)              | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| A 砂糖                        | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| A しょうゆ                      | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| A 酒                         | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |

### いため物のコツ

#### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

#### 加熱が足りなかったときは

**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。