



## 作りかた

1. 豚肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに長ねぎを入れ、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 **070 ホイコウロウ** で加熱する。
6. 加熱後、よくかき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

1～3人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 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。

材料	1人分	2人分	3人分
豚バラ薄切り肉(厚さ5mmの物、5～6cm長さに切る)	40g	80g	120g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ3/4
長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	25g	50g	75g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	200g	300g
ごま油	小さじ1/2	小さじ1	小さじ2
塩	少々	少々	少々
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	15g	30g	45g
ピーマン(ひとくち大に切る)	30g	60g	90g
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
A 甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 酒	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4

### ホイコウロウのコツ

#### 野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

#### ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

**やわらかくしたいときは**

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

**容器は大きくて深めの物を**

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

**ラップのかけかたは**

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。