



「なんだ野菜炒めか・・・」と思われがちなホイコーローは、ちょっとした工夫で、大変身！某CMのようにお箸が止まらない美味しさになります♡お肉も野菜もたっぷり食べられる、おすすめの一品です。

# 食欲満開！ ホイコーロー

## 材料（2・3人前）

キャベツ	2枚
ピーマン	2個
パプリカ 赤・黄	1/2個ずつ
長ネギ	1本
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
豚バラ	100g
片栗粉	適量

A 味噌	大さじ1/2（赤味噌ならガッツリ系に）
A 酒	大さじ1
A 醤油	小さじ2
A オイスターソース	小さじ1
A 砂糖	小さじ1

サラダ油、ごま油  
塩、豆板醤 小さじ1

## 作り方

1. Aを混ぜ合わせる。にんにく・生姜はみじん切り、キャベツ・ピーマン・パプリカは食べやすい大きさにざく切り、長ネギは斜め切りにする。豚バラは一口サイズに切り、片栗粉を適量まぶす。
2. フライパンを熱してサラダ油を入れたら、にんにく・生姜・豆板醤を加えて炒める。香りがしてきたら野菜を全て入れて、全体が少ししなっとしてきたら塩をパラッとふって取り出す。余熱でも火が通るので、まだ少し固いなど思うところで取り出す。
3. フライパンに再び油を引いて、片栗粉をまぶした豚バラを炒める。色が変わったらAを加えてよく絡め、②の野菜をフライパンに戻してささっと炒める。最後にごま油をタラッと回しかけて完成。

材料は目安のため、野菜も豚肉も多くしてもらって大丈夫です。豚肉のグラム数に合わせて、Aの調味料を変更して作ってくださいね。