

# みそをつかったルーローハン



## 材料 (4人分)

豚バラ肉ブロック…400g  
もち大豆豆腐…1丁  
ジャンボピーマン…2個

片栗粉…適量  
おろしにんにく…小さじ1  
おろししょうが…小さじ1  
ごま油…大さじ1  
いりごま…少々

## 【合わせ調味料】

砂糖…大さじ2  
甜麺醤…大さじ4  
オイスターソース…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
水…100ml

## 作り方

1. 豚バラ肉は1cm角に切り、片栗粉を軽くまぶします。豆腐は、水気を十分に切り、2cm角ぐらいの大きめに切って軽く片栗粉をまぶしておく。
2. ジャンボピーマンは、千切りにしてレンジで500wで2分加熱する。
3. 豆腐を先にフライパンで表面を焼いて、皿にとっておく。
4. 少し深めのフライパンにごま油をしき、にんにくとしょうがと豚バラ肉を炒める。
5. 火が通ったら、合わせ調味料を加え炒め、豆腐を加えて崩れないように混ぜる。
6. 丼にご飯をよそって、ジャンボピーマンをのせていりごまをかけ、5.の肉をかけて完成。