

みそをつかったルーローハン



作り方

- 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。
- 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。
- 豆腐を先にフライパンで表面を焼いて、皿にとっておく。
- 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。
- 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。
- 丂にご飯をよそって、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。

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

甜麵醤…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

