



回鍋肉



材料4人分	分量
豚バラ焼肉用	180 g
キャベツ	200 g
赤ピーマン	100 g
長ねぎ (斜め切り)	50 g
にんにく (みじん切り)	10 g
調味料	
中華黄金比の素30 g、甜麴醬18 g、豆板醬6 g	

肉の下味：中華黄金比の素18 g

中華黄金比の素 + 甜麴醬 + 豆板醬 = 8 : 3 : 1

【作り方】

- ①豚肉に中華黄金比の素18gをもみ込む。豚肉を焼き、一旦取り出す。
- ②にんにくを炒め、香りが立ったらキャベツ・ピーマン・長ねぎを加えて炒め、しんなりしたら調味料と①の豚肉を炒める。