

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	
肉の下味：中華黄金比の素18 g	
調味料(まぜる)：中華黄金比の素30 g、甜麵醬18 g、豆板醬6 g	

中華黄金比の素 + 甜麵醬 + 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鍋に油をひき、にんにくを炒める。
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の豚肉を加え、炒める。