

# ガーリックチップ入り 厚切り贅沢回鍋肉



## 材料(4人分)

- ・豚肉かたロースかたまり…………… 400g
- ・ピーマン(乱切り)……………1個
- ・長(白)ねぎ(青い部分と白い部分に切り分け、白い部分は幅1cmの斜め切り)……………1本分
- ・パプリカ(赤)(乱切り)…1個
- ・しょうが(皮つきのまま薄切り)…1/2片
- ・味の素「Cook Do®」回鍋肉用3〜4人前…1箱
- ・料理酒…………… 適量
- ・にんにく(輪切り)……………3片
- ・キャベツ(一口大のざく切り)…………… 200g
- ・オリーブオイル …… 大さじ2

## 作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉・長(白)ねぎの青い部分・しょうが・料理酒を入れる。沸騰したらアクを取り、弱火で30〜40分茹でる。肉に竹串を刺して赤い汁が出なくなったら火を止めて取り出し、そのまま冷ましたら厚さ1cmに切る。  
※長(白)ねぎの青い部分は、豚肉の臭み取りのために入れています。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくを炒めてガーリックチップを作る。  
※フライパンを傾け、にんにくが焦げないようにゆっくりローストする。きつね色になったら小皿等へ上げておく。
- ③ ②の残った油を再び熱し、キャベツ・ピーマン・パプリカ・長(白)ねぎの白い部分を炒めたら皿にとる。
- ④ ③のフライパンに①の豚肉を入れて炒め、肉に軽く焼き色がついたら一旦火を止め、「Cook Do®」を加えて再び中火で炒め、豚肉によくからませる。
- ⑤ ④に③を戻し入れ、炒め合わせ、皿に盛りつけ、②を散らす。

カロリー(1人分)  
409kcal

食塩相当量(1人分)  
1.2g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に  
対する目安。

※写真はイメージです。