



## Vol.20 辛ウマ! 豚肉と白菜の四川風鍋



材料(4人分)



豚バラ肉(薄切り)	240g	[材料B]		[材料C]	
白菜	450g	ごま油	大さじ2	水	800ml
セロリ	100g	唐辛子	10本	中華スープの素 (ペースト)	大さじ1.5
豆もやし	80g	豆板醤	大さじ1.5	醤油	大さじ1
[材料A]		にんにく	2片	みりん	大さじ1.5
塩	小さじ1	しょうが	10g	一味唐辛子	大さじ2
酒	大さじ1	山椒(粉)	小さじ2	一味唐辛子	適量
水溶き片栗粉	大さじ2			白胡麻油	
(水/片栗粉_各大さじ1)				(またはサラダ油)	大さじ2
				香菜(パクチー)	1束

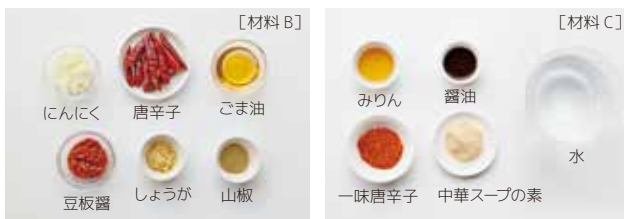
※辛いものが苦手な方は、唐辛子の量を調節してください。

### 作り方

1. 豚肉は一口大に切り、[材料A]で下味をつける。白菜は一口大に切り、セロリは斜め薄切りにする。豆もやしは洗ってざく切り、にんにくは薄切りにする。唐辛子は2本を輪切りにする。しょうがはすりおろす。(チューブのすりおろし生姜でも可能)



2. 材料B・Cを準備する。



3. 調理鍋に[材料B]と1のセロリと輪切りの唐辛子を入れる。  
弱火で炒めて香りが出てきたら、[材料C]と1の白菜と豆もやしを加えて中火で加熱する。
4. 煮立ったら1の豚肉を加えて、フタをして5分加熱したら火を止める。
5. 調理鍋を保温容器に入れて15分保温調理する。所定の時間が経過したら、出来上がり。
6. 器に盛り付け一味唐辛子をふり、フライパンで高温に熱した白胡麻油をかける。  
(熱いのでやけどや飛び散りにご注意ください。) 香菜(パクチー)をのせて出来上がり。ご飯とともに召し上がりください。  
※高温で熱した白胡麻油(またはサラダ油)が味の決め手になります。