

Car'fe
限定特典

本誌をご持参の上、
ご入会頂いた方に

入会費(通常) **12,600円**を

なんと **無料に!!**

お料理が苦手な方も安心!

**1日体験
レッスン**が

[要予約]
500円
から



※体験レッスンを受講される18歳未満の方は保護者同伴をお願い致します。※予約はお1名様1回限りとさせていただきます。



イオンモール草津スタジオ
077-501-1170

滋賀県草津市新浜町300
イオンモール草津1F

本町スタジオ **06-6265-1010**

大阪市中央区本町3-5-5カネセビル8F

上本町スタジオ **06-6771-5351**

大阪市天王寺区上本町6-6-26上六光ビル4F

イオンモール高の原スタジオ **0774-71-8733**

京都府木津川市相楽台1-1-1イオンモール高の原ショッピングセンター2F

<http://www.tomato-cooking.co.jp>

トマトクッキングクラブ

検索



男の料理倶楽部 だんしゃく
DANSHAKU
とまとkids

今回の材料(2人分)

- | | | | |
|-----|------------------------|-----|----------------------|
| (A) | 豚バラ肉……………100g | (C) | ショウガ(みじん切り)……………1/2片 |
| | キャベツ……………200g | | ニンニク……………1/2片 |
| | ピーマン……………2個 | | 豆板醤……………小さじ3/4 |
| | 白ネギ……………1/2本 | | サラダ油……………大さじ1 |
| (B) | 白ネギの青い部分……………1本分 | (D) | 甜麺醤……………大さじ2 |
| | ショウガ(皮付きスライス)……………1/2片 | | 濃口しょうゆ……………大さじ1/2 |
| | 酒……………適量 | | 酒……………大さじ1/2 |
| | 塩……………適量 | | 砂糖……………大さじ1/2 |
| | | | ごま油……………小さじ1/2 |



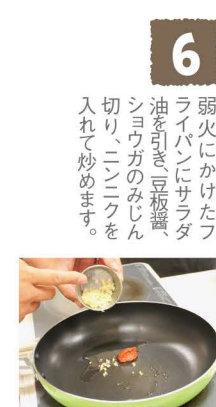
1 (A)の野菜を切ります。キャベツは5cm角切り、ピーマンは乱切り、白ネギは3cm幅の斜め切りに。豚バラ肉は4cm幅に切っておきます。



2 ニンニクはみじん切りに。ショウガは、臭みけしのためのスライス(B)と香り付けのための(C)を用意します。



3 鍋にお湯をわかし、(B)を入れます。



4 ③の鍋にさらにキャベツ、白ネギ、ピーマンを入れます。最後に豚バラを入れてさっと茹でたら、ザルにあげて水気を切りましょう。



5 材料(D)をしっかり混ぜて、合わせ調味料を作ります。



6 弱火にかけたフライパンにサラダ油を引き、豆板醤、ショウガのみじん切り、ニンニクを入れて炒めます。



7 ⑥に香りが出てきたら、強火にして④の豚肉と野菜をフライパンに入れて、手早く混ぜながら炒めます。豚肉と野菜全体に油が回ったら、⑤で作った合わせ調味料を入れて絡めます。



8 フライパンの火を止め、ごま油を鍋肌(鍋の表面が出ている側面)から回し入れてできあがり。

ポイント
野菜を混ぜる時に強火にしておくことで、水分が出てにくくなり、調味料もよく絡んで味がしっかり付きます。

ポイント
白ネギの青い部分としょうがを入れることで豚肉の臭みが消えます。

ポイント
鍋肌から入れると、直接材料にかけられるより、ごまの香りが際立ちます。



いつも食卓を作ってもらえることに感謝しつつ…本格中華の味を自分で作れたことに驚きです! 白いご飯が欲しくなりました(笑)

回鍋肉は想像よりカンタン! 野菜を切っ混ぜるだけという手軽さなので、男性はもちろん、忙しい主婦の方にもおすすめですよ。

普段はまったく料理をしないので、奥さんのありがたみを実感しました(笑)今日体験して賞えたことを、家でも実践してみたいです。



TOMATO Cooking Club × Shiga DAIHATSU

男爵 レシピ 回鍋肉 (ホイコーロー)

滋賀ダイハツの男性スタッフが「トマトクッキングクラブイオンモール草津スタジオ」の中島先生に教わりながら、料理に挑戦!ピリ辛中華の「回鍋肉」を作ります。