ホイコーロー

材料(大人２人分子ども１人分)

豚もも小間肉	100g
きゃべつ	140g(2 枚)
ピーマン	40g(1 個)
玉ねぎ	100g(1/2 個)
にんじん	40g(1/5 本)
赤みそ	12g(小さじ 2)
しょうゆ	8g(小さじ 1 強)
砂糖	8g(大さじ 1 弱)
炒め油	適量
片栗粉	3g(小さじ 1)

季節によって、きゃべつは春きゃべつ、玉ねぎは新玉ねぎを使用しています。

つくり方

①野菜は、食べやすい大きさに切っておく。
②赤みそ、しょうゆ、砂糖は、合せておく。
③片栗粉は、分量外の水で溶いておく。
④熱したフライパンに炒め油をひき、豚もも小間肉、野菜の順に炒める。
⑤火が通ったら、②の調味料を入れ、仕上げに③の水溶き片栗粉でとろみをつける。

炒めると、野菜のかさが減り、たくさん野菜を食べられます。