

ヘイ ジャオ ロウピエンヤン パイ ツマイ

## 黒椒肉片洋白菜

〈黒胡椒風味の豚肉と春キャベツの軽い炒め煮〉

## 材 料

キャベツ(グリーンの外葉)…6枚  
 豚ロース肉(薄切り)…150g

## 調味料

A [ チキンスープ…150g  
 醤油 …大匙1  
 旨味調味料 …少々  
 砂糖 …少々  
 塩 …少々  
 胡椒 …少々  
 黒粒胡椒 …大匙1  
 (砕いておく)  
 油 …大匙1

## 作り方

- ① キャベツを一口大に切り、豚ロースは2mmのスライスを半分にして、塩、胡椒を振っておく。
- ② 鍋に油を沸かして鍋馴染しをして、分量の油とともに①の豚肉を鍋に広げて両面焼いていく。
- ③ 肉に火が入れば、①のキャベツを入れて、油をキャベツにまわし調味料Aを入れてしばらく煮る。
- ④ キャベツに火が入ってやわらかくなってきたら、黒粒胡椒を入れて香りを出して仕上げる。