

*** 豚肉とキャベツの四川風炒め物 ***

<材料> 5人分

豚肉（小間切れ） 150g・・・3～4cm幅に切る
キャベツ 300g・・・3cm角切り
ピーマン 2個・・・ヘタ取り4～6等分に切る
スライスハム 4枚・・・3～4cm角に切る
玉葱 1個・・・くし形切り
にんにく 1かけ・・・みじん切り
豆板醤 小さじ1



A=赤だし味噌30g・砂糖大さじ2・醤油大さじ1・酒大さじ1

仕上げ=ごま油少々

こめ油 少々

<作り方>

1. 鍋に油を入れてにんにくを炒め、香りが出たら豆板醤を加えてさっと炒めて、豚肉を加えて炒める。
2. 豚肉の色が変わったら、玉葱を炒めほぐれたら残りの材料を加えて炒める。
3. 全体が炒まったら A を回しかけて炒め合わせ、ごま油をかけて仕上げる。

*** 焼きバナナ ***

<材料> 5人分

バナナ2と1/2本・・・縦半分に切る

A=粉状黒糖適量・バター40g

シナモン少々



<作り方>

1. バナナの切り口を上にして（皮面を下に）ホイルに並べて、Aを振り掛けてしばらく置く。
2. ①をグリルに入れてこんがりするまで焼き、器に盛ってシナモンをふる。