



## 簡単！レンジで回鍋肉

甜麵醬（テンメンジャン）を使うと、  
手間をかけずにコクのある味わいに仕上がります。



サンドイッチ用の食パンに  
はさんでも美味しいです

[1人前] 251kcal 塩分1.6g

### 材料（1人前）

キャベツ	100g
豚肉（薄切）	70g
片栗粉	小さじ1
酒	大さじ1
甜麵醬	小さじ1.5
醤油	小さじ1

豆板醬小さじ1/4を  
加えるとピリ辛の  
味わいに



### 【作り方】

- ①キャベツはざく切り、豚肉は4～5cm幅に切る。
- ②甜麵醬と醤油を合わせて混ぜておく。
- ③耐熱ボウルにキャベツを入れ、キャベツの上に豚肉が重ならないように広げてのせ、表面に片栗粉を薄くまぶし、酒をふりかける。
- ④ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ⑤一旦取り出し、②を加えて全体を混ぜ合わせる。再度ふんわりとラップをかけ、豚肉に火が通るまで3分程度加熱する。

### 甜麵醬（テンメンジャン）

回鍋肉・麻婆豆腐・北京ダックなどに使われる中華料理の定番調味料。

中華甘みそとも呼ばれ、コクと甘みに特徴があります。  
炒め物以外にも、蒸し鶏などのつけだれとして使うこともできる便利な調味料です。

瓶入りやチューブ入りで  
市販されています

