

ルーローハンの具

(材料 4人分)

・豚肉細切れ 180g

(バラまたはもも)

A	・おろししょうが	少々
	・おろしにんにく	少々
	・しょうゆ	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・たまねぎ	中1個
	・黄パプリカ	1/6個
	・赤パプリカ	1/6個
B	・高菜漬	40g
	・しょうゆ	大さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・酢	小さじ1
・オイスターソース	小さじ1	



・いいごま 少々
・油 適量

(作り方)

- ① 豚肉はAに漬け込んでおく。
- ② たまねぎとパプリカは1cmの角切りにする。高菜漬は汁気を切り、長いようなら、1cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①をいためる。
- ④ 肉の色が変わったら、②を加えていためる。たまねぎがしんなりしてきたら、Bを加えて水分がなくなるまでいためる。
- ⑤ 最後にいいごまをふる。



ルーローハンとは、細かく切った豚肉を甘辛く煮てごはんにかけて食べる台湾の大衆料理です。給食では、高菜漬を入れることで、台湾料理のピリっとしたスパイスの風味を再現しました。八角がブレンドされたスパイス『五香粉(ウーシャンフェン)』を使うと、さらに本格的になりますよ。