

Asian Pork Cabbage Stir-Fry

Serves 4

- 600 g chopped cabbage, cut into 2.5-cm pieces
- 3 tsp oil, divided
- 4 med. carrots, julienned
- 1 pork tenderloin (450 g), cut into 19-mm pieces
- 2 T minced fresh ginger
- 240 ml chicken broth, divided
- 60 ml soy sauce
- 4 tsp cornstarch
- Hot cooked rice



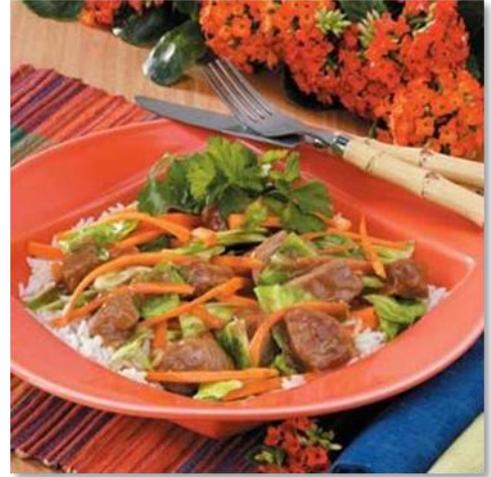
1. In a wok, stir-fry **cabbage** in oil **for 1-2 minutes** or until crisp-tender.
2. Add **carrots**; **stir-fry 3-4 minutes** longer or until carrots are crisp-tender. Remove and keep warm.
3. In the same pan, stir-fry **pork** in remaining oil for **2 minutes**.
4. Add **ginger** and stir-fry for **2 minutes** or until pork is lightly browned.
5. Stir in **180 g broth** and **soy sauce**. Bring to a boil. Reduce heat; cover and **simmer** for **3 minutes** or until meat juices run clear.
6. Combine **cornstarch** and remaining **60 g broth** until smooth. Gradually stir into pan.
7. Stir in the **cabbage mixture**. Bring to a boil; cook and stir for **2-3 minutes** or until thickened. Serve with rice if desired.

<https://www.tasteofhome.com/recipes/asian-pork-cabbage-stir-fry/>

アジア風ポークキャベツ炒め

4人分

- キャベツ 600g、2.5cm の大きさに刻む
- 油 大さじ 3、分けて使う
- にんじん 中 4 本、千切り
- 豚ヒレ肉 450g、19mm の大きさに切る
- 生姜のみじん切り 大さじ 2
- 鶏ガラスープ 240ml、分けて使う
- 醤油 60ml
- 片栗粉 小さじ 4
- 炊いたご飯



1. 中華鍋で、キャベツを油で **1～2 分** 炒め、シャキッとした食感になるまで炒めます。
2. **にんじん**を加え、さらに **3～4 分** 炒め、にんじんがシャキッとした食感になるまで炒めます。取り出して保温しておきます。
3. 同じ鍋で、残りの油を使って **豚肉**を **2 分** 炒めます。
4. **生姜**を加え、さらに **2 分** 炒め、豚肉に軽く焦げ目がつくまで炒めます。
5. **180g** のスープと醤油を加えます。沸騰させます。火を弱めて、蓋をして **3 分** 煮込み、肉の肉汁が透明になるまで煮ます。
6. 片栗粉と残りの **60g** のスープを混ぜ合わせ、滑らかにします。鍋に少しずつ加えながら混ぜます。
7. キャベツとにんじんの混合物を鍋に加えます。沸騰させ、**2～3 分間**、ソースにとろみがつくまで煮ながら混ぜます。ご飯と一緒に召し上がりください。