

Twice-cooked Pork

(hoikoro)

Serves 3-4

- 200 g thinly sliced pork belly
- 40 g bell peppers (2 medium-sized)
- 300 g (¼ large head cabbage)
- 40 g naganegi (½ medium-sized)

Preparation

1. Cut **cabbage** into bite-sized pieces.
2. Roughly chop **green peppers** into bite-sized pieces.
3. Slice **naganegi** diagonally into 1 cm widths.
4. Cut **pork** into pieces about 5 cm in length.

Procedure

1. In a **hot** frying pan, add **1 T of oil**.
2. Stir-fry half of the **cabbage** and **green peppers**, then transfer to a plate.*
3. Add another T of **oil** to the pan, stir-fry the remaining half of the **cabbage** and **green peppers**, and transfer to the plate.
4. Stir-fry the **pork** and **naganegi**. Once the meat is cooked through, turn off the heat.
5. Add "Cook Do mix" and turn on the heat.
6. Stir-fry the pork and onions over **medium heat**.
7. Return the cabbage and bell peppers to the pan, stir-fry until done.

**Stir-fry half of each portion of cabbage and green peppers to make more crispy.*



回鍋肉用

ホイコーロウ

3~4人前

豚バラ肉(薄切り)	約 200g
ピーマン	中 2 個(約 40g)
キャベツ	大 1/4 個(約 300g)
長ねぎ	中 1/2 本(約 40g)

1. キャベツ:ひと口大のザク切り。
2. ピーマン:ひと口大の乱切り。
3. 長ねぎ:1cm 幅の斜め切り。
4. 豚バラ肉:5cm の長さに切る。

1. 熱したフライパンに油大さじ 1 を入れ、キャベツとピーマンの半量を炒め、皿にとる。
2. 残り半量も油大さじ 1 を入れ炒め、皿にとる。
3. 豚肉と長ねぎを炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止める。
4. 「Cook Do」を入れて、再び火をつけ、中火で豚肉と長ねぎを炒め、からませる。
5. キャベツとピーマンを戻し、炒め合わせてでき上がり。

※ 半量ずつ炒めると、シャツキとおいしく仕上がります。

