

中華料理の定番！

ホイコーロウ

回鍋肉

かたまりにく

塊肉を一度茹で、鍋に戻して炒めることから「回鍋肉」といわれます。今回は、ご家庭で簡単に作れるアレンジレシピをご紹介します。炒め料理は短時間で作れますので、ぜひお試しください！

栄養価（1人分）

エネルギー	195kcal	たんぱく質	9.0g
脂質	12.2g	炭水化物	11.7g
食物繊維	2.5g	塩分	1.8g



材料（4人前）

キャベツ	320g	1/4 玉
ピーマン	80g	4 個
玉ねぎ	80g	中 1/2 個
豚肩ロース薄切り	160g	
サラダ油(豚肉用)	4g	小さじ 1
(野菜用)	8g	小さじ 2
生姜	12g	1 かけ
にんにく	4g	1 片
下味用		
塩	1g	小さじ 1/6
酒	10g	小さじ 2
片栗粉	3g	小さじ 1

中華調味料を使ったレシピも次のページで紹介！

調味料 a	砂糖	7g	小さじ 2 と 1/2
	塩	2g	小さじ 1/3
	コンソメ(顆粒)	1.6g	小さじ 1/2
	醤油	6g	小さじ 1
	赤味噌	16g	小さじ 2 と 1/2
	<赤味噌以外の味噌でも OK>		
	トウバンジャン 豆板醤	2g	小さじ 1/3
<辛みが苦手な場合は入れなくても OK>			
片栗粉(とろみ用)	3g	小さじ 1	
ごま油	4g	小さじ 1	

作り方&ポイント

①下ごしらえ

- 豚肩ロース：一口大に切り、ボウルに入れて下味用の塩、酒をもみこむ。炒める直前に片栗粉をまぶす。
- 調味料 a：合わせておく
- 生姜、にんにく：みじん切り
- キャベツ：一口大の色紙切り
- ピーマン：種を取り乱切り
- 玉ねぎ：縦半分に切り 1~2 cmの薄切り



②鍋に湯を沸かし玉ねぎを入れ、再沸騰したらキャベツ、ピーマンも入れて 30 秒~1 分湯通しし、ざるにあげて水気を切っておく。<耐熱容器に入れ、電子レンジで2~3分加熱しても OK>

③フライパンにサラダ油(小さじ 1)をひき、肉を赤い部分がなくなるまで炒めたら取り出す。<強火>

④③のフライパンにサラダ油(小さじ 2)をひき、生姜・にんにくを炒め、②の玉ねぎ・キャベツ・ピーマンを入れ炒め、全体に油がまわったら③の肉を合わせる。<中~強火>

⑤調味料 a を加えて味付けし、片栗粉(水 15cc で溶かしたもの)を回し入れてとろみをつける。<中~強火>

⑥ごま油を回し入れ、すぐ火を止めて完成。

ひとメモ

- ピーマンの代わりにパプリカを入れたり、きのこを入れると彩りがよくなります。お好みでアレンジしてみてください。
- 余ったパプリカやきのこ、生姜、にんにくは冷凍保存も可能です。<きのこは冷凍するとうま味成分が増します！>



中華調味料を使った本格レシピ (1人分 エネルギー193kcal 塩分 1.1g)

★調味料 a を調味料 b に置き換える

調味料 b	醤油	12g	小さじ2
	テンメンジャン 甜麵醬	20g	小さじ3と1/3
	トウバンジャン 豆瓣醬	1.2g	小さじ1/5

テンメンジャン
甜麵醬：小麦粉に麴を加えて発酵させた甘みそ
小さじ1杯(6g)：15kcal 塩分0.4g

トウバンジャン
豆瓣醬：そら豆を原料に、塩や唐辛子を加えた辛みそ
小さじ1杯(6g)：4kcal 塩分1.1g

<さらに辛さをアップしたい場合、唐辛子を刻んで入れてもOK🌶️>

治療食へのアレンジ



エネルギー制限・脂質制限

◆肉の種類を替えましょう。

(例) 1人分 40g あたり

豚	豚肩ロース	101kcal		脂質	7.7g
	→豚もも	73kcal	-28kcal	脂質	4.1g -3.6g
鶏	→鶏もも 皮なし	51kcal	-50kcal	脂質	2.0g -5.7g
	→鶏むね 皮なし	46kcal	-55kcal	脂質	0.8g -6.9g



たんぱく質制限

◆肉を脂質の多い部位に替え、分量も減らしましょう。塩分カットアレンジも参考に！

(例) 1人分豚肩ロース 40g (たんぱく質 6.8g) のところ

→豚ばら 30g 119kcal +18kcal たんぱく質 4.3g -2.5g

<下味は肉の分量に応じて減らしましょう→(上記の分量の場合) 4人分 塩0.8g、酒8g、片栗粉2g>



塩分制限

◆味付けは全体ではなく一部に！塩分カット・アレンジレシピ(1人分 エネルギー186kcal 塩分 0.8g)

⇒肉の表面にしっかり味付けする分、野菜に味付けをしなくても一緒に食べると美味しくいただけます。
野菜を蒸し焼きにすることで甘みが引き立つこともポイントです。

【下ごしらえ】

- 豚肩ロース：★塩で下味はつけない！
酒で軽くもみ、片栗粉をまぶす
- 野菜：(基本のレシピと同じ)
- 調味料 a：★基本の分量の半量に減らす！
合わせておく

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油(小さじ2)をひき、玉ねぎキャベツ・ピーマンを入れ、酒(大さじ1)を回しかけ、蓋をして蒸し焼きにする。<中火>しんなりして火が通ったら取り出し皿に盛る。
- ②フライパンにサラダ油(小さじ1)をひき、生姜・にんにくを炒め、肉を加えて炒める。
- ③調味料 a を加えて味付けし、片栗粉(水 15cc で溶かしたもの)を回し入れてとろみをつけたら火を止め、仕上げにごま油を回しかける。
- ④①の上に③を盛り付けて完成。



低栄養

◆油の量を多めにしましょう。

(例) 野菜を茹でずに油で炒める場合

1人分あたり(サラダ油 小さじ2) +72kcal 脂質 +8.0g

<ご飯にのせて回鍋肉丼にして食欲アップ🍚>

<食べられる量が少ない場合は、野菜の量を減らして調整するとカロリーが確保しやすくなります>