



ご家庭で手軽に   
 フィリピンの味

トクワバボイ  
**Tokwa't Baboy**  
 - 厚揚げと豚肉の甘酢炒め -

トクワ=豆腐、バボイ=豚肉のこと。  
 さっと作れてごはんの進むおかずです！  
 レシピを参考に、ご自宅でぜひお試しください！



**材料 (2人分)**

厚揚げ (1cm 幅) ..... 1 枚  
 豚バラ肉 (1cm 幅) ..... 50g  
 赤パプリカ (粗みじん) ..... 1/4 個  
 ピーマン (粗みじん) ..... 1/4 個  
 玉葱 (粗みじん) ..... 1/2 個  
 おろし生姜・おろしんにんにく ..... 各小さじ 1

〈トッピング〉

万能葱 (2mm 小口) ..... 適量

[調味料]

輪切り唐辛子 ..... ひとつまみ  
 醤油 ..... 大さじ 2・小さじ 1/2  
 酢 ..... 大さじ 1・小さじ 1  
 砂糖 ..... 小さじ 2  
 オイスターソース ..... 小さじ 1  
 ブラックペッパー ..... 少々  
 (あらびき)

水溶き片栗粉 ..... 適量

**作り方**

1. フライパンに油をひき、厚揚げを炒める。
2. にんにく、生姜、玉葱を入れ、炒め、しんなりしたら、豚肉を炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、赤パプリカ、ピーマン、[調味料] を入れ、蓋をして煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、万能葱をちらし、できあがり。