



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。