

お家で作ってみませんか♪

ピーマンが苦手な子でも大丈夫！



おかず：炒め物

チンジャオロースー

人気中華料理！

ピーマンが苦手な人も、この味付けならきっと食べられます。



材 料（4人分）

・豚肉	100g
・清酒・しょうゆ	各小さじ1
・にんにく・しょうが	各少々
・干ししいたけ	4枚
・青ピーマン	1個
・パプリカ（赤・黄）	各1/2個
・たけのこ	80g
・ねぎ	20g
・サラダ油	適量
・さとう	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・清酒	小さじ1
・オイスターソース	大さじ1/2
・トウバンジャン	少々
・ゴマ油	少々



作 り 方

- ① 豚肉は細切りにしてAの調味料で下味をつける。
- ② 干ししいたけは戻してスライスする。
- ③ たけのこ、ピーマン、パプリカは長さをそろえて千切りにし、ねぎは斜めスライスする。ピーマンは下茹でしておく。
- ④ フライパンに油とトウバンジャンを入れ、豚肉も加えて焦がさないように炒め、たけのこしいたけを加える。
- ⑤ Bの調味料を加えて味を調える。
- ⑥ パプリカ、ピーマン、ねぎを加えてさっと炒め、仕上げにゴマ油を加える。

栄養価（1人分）

エネルギー80kcal / たんぱく質7.6g / 脂質2.8g / 塩分0.6g