



我一小給食レシピ



献立名

チンジャオロース

献立使用日 : 6 月 17 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
豚もも肉	280g	
しょうゆ A	8g	小さじ1と1/3
酒 A	8g	小さじ1と1/2
ピーマン	120g	3~4個
もやし	80g	
にんじん	80g	小1本
長ねぎ	80g	中1本
たけのこ水煮	120g	
おろしにんにく	2g	小さじ1/2
おろししょうが	2g	小さじ1/2
炒め用油	6g	小さじ1と1/2

食品名	分量	目安量・備考
しょうゆ B	18g	大さじ1
酒 B	10g	小さじ2
オイスターソース	5g	小さじ1弱
砂糖	2.5g	小さじ4/5
塩	1.2g	小さじ1/5

〈作り方〉

- ① 豚肉は干切りにします。(モモ肉以外の部位でも可) 切った後、しょうゆAと酒Aで下味をつけておきます。
- ② ピーマン、にんじん、長ねぎ、たけのこ水煮はそれぞれ干切りにします。
- ③ ピーマンは沸騰したお湯にサッとくぐらせる程度にゆでておきます。にんじんはかためにゆでておきます。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけ、おろしにんにくとおろししょうがを炒めます。香りが出てきたら肉を入れて中火で炒めます。
- ⑤ 肉に火が通ってきたらたけのこもやし、長ねぎを入れて炒めます。
- ⑥ 野菜に火が通ってきたらピーマンを加え、しょうゆB、酒B、砂糖、オイスターソース、塩で味付けして仕上げます。

肉もたっぷり、他の野菜もたっぷりのうえ、ピーマンを一度ゆでていたので、ピーマンの青臭さがだいぶ減っていると思います。しっかりした味つけなので、ごはんのおかずにはピッタリです。

