



主菜

チンジャオロースー



材料（4人分）

・ 豚もも肉薄切り肉	220g
・ たけのこ水煮	50g
・ 玉ねぎ	中1/3個(70g)
・ ピーマン	小2個(50g)
・ おろしにんにく	小さじ1/2
・ ★しょうゆ	大さじ1/2
・ ★酒	小さじ2
・ ★上白糖	小さじ1/2
・ ★スープストック	小さじ1/4
・ ★オイスターソース	大さじ1
・ 片栗粉	小さじ2/3
・ 油	適宜

< 作り方 >

- ① ピーマンとたけのこはせん切りにする。玉ねぎはうす切り、豚肉は細切り(5mm幅)にする。
- ② フライパンに油をひいて熱し、豚肉とにんにくを入れ、豚肉をほぐしながら中火で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、たけのこ、ピーマンの順に炒める。
- ④ ピーマンがしんなりしてきたら、★印の調味料を加えて炒める。
- ⑤ 片栗粉を同量の水で溶いてまわし入れ、すばやく混ぜてとろみをつける。

ポイント

- ・ 中国語でチンジャオというのはピーマンのことで、ローは肉のことでスーというのはせん切りのことです。
- ・ チンジャオロースーは、ピーマンと肉をせん切りにして油で炒めた料理です。
- ・ ピーマンは、よく熱を通すと甘みが出ておいしく食べられます。