



# 青椒肉絲

## (チンジャオロース)

<材料>

<分量>

4人分

|         |      |          |
|---------|------|----------|
| 豚もも肉    | 240g |          |
| ピーマン    | 140g |          |
| 赤ピーマン   | 40g  |          |
| 黄ピーマン   | 40g  |          |
| 水煮たけのこ  | 80g  |          |
| たまねぎ    | 170g |          |
| 顆粒中華だし  | 2.4g | } 合わせ調味料 |
| 濃口しょうゆ  | 16g  |          |
| 料理酒     | 16g  |          |
| さとう     | 8g   |          |
| おろししょうが | 0.8g |          |
| かたくり粉   | 2g   |          |

<作り方>

- ① 材料を全て細切りにする
- ② 合わせ調味料を作っておく（混ぜ合わせておく）
- ③ フライパンに分量外の油を入れ（テフロンの場合は油なし）豚肉と玉ねぎを炒める
- ④ 豚肉の色が変わったら（火が通れば）ピーマン三種、水煮たけのこを入れ更に炒める。
- ⑤ ピーマンに火が入れば、合わせ調味料を入れる。  
※かたくり粉が沈殿しているので、入れる前にもう一度混ぜておく。
- ⑥ 混ぜ炒め、とろみが出たら火を止めて完成。



たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

