

## ☆チンジャオロース☆

### 【材料】（4人分）

じゃがいも	2個	たけのこ	60g
揚げ油	適量	塩	ひとつまみ
炒め油	小さじ1	こしょう	少々
豚肉もも千切り	140g	砂糖	小さじ3弱
酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1弱	ピーマン	2個
にんにく	1.2g	でんぷん	2g
しょうが	1.2g	水	4g
		ごま油	小さじ1/2

### 【作り方】

- 1) じゃがいもは千切りにし、水でさらして油で揚げる（家庭では揚げなくてもよいです）
- 2) 豚肉は千切りにして、酒・醤油・おろしにんにく・おろししょうがで下味をつけておく
- 3) 千切りにしたタケノコ、細切りにしたピーマンは下茹でしておく
- 4) フライパンで油を熱し、肉を数回に分けて炒め別の容器に移す
- 5) 肉を炒めたフライパンでタケノコを炒め、炒めた肉を加え、塩・こしょう・砂糖・しょうゆを加える
- 6) じゃがいもとピーマンを加え、水溶きでんぷんとごま油を加え、味を整える

学校給食のチンジャオロースはじゃがいもを一度揚げてから炒めています。一度揚げることで、煮崩れを防いだり、野菜のうま味を閉じ込めたりします。

ぜひ作ってみてください！