

献立紹介

チンジャオロース



〈材料 4人分〉

揚げ油	適量
じゃがいも	大1個
炒め油	適量
豚肉細切り	240g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
古根	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
炒め油	小さじ1
たけのこ	100g
ピーマン	100g
塩・こしょう	少々
さとう	少々
しょうゆ	小さじ1
でんぷん	小さじ1
水	小さじ1
ごまあぶら	小さじ1

〈作り方〉

- ① じゃがいもは干切りにして水にさらして揚げ油で揚げる。
- ② 豚肉を酒・しょうゆ・古根・にんにくで下味をつけておく。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、②を炒め、一度取り出しておく。
- ④ ③のフライパンで干切りにしたたけのこピーマンを炒め、③を加え、塩・こしょう・さとう・しょうゆを加える。
- ⑤ でんぷんを水で溶いて回し入れ、ごまあぶら、①を加える。