

7月レシピ紹介

チンジャオロースー

すききらいせず
何でも食べよう！



<材料> (4人分)

<作り方>

	豚もも薄切り肉	150g
	たけのこ水煮	80g
	ピーマン	2個
	おろししょうが	小さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/2
A	しょうゆ	大さじ1/2
	オイスターソース	大さじ1/2
	砂糖	小さじ 1
	ごま油	小さじ 2
	片栗粉	小さじ 1

- ① ピーマンは種を取る。ピーマンとたけのこは細切りにする。豚肉も細切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油の半量を熱し、豚肉、しょうが、にんにくを入れる。豚肉をほぐしながら中火で炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、たけのこ、ピーマンの順に炒め合わせる。
- ⑤ ピーマンがしんなりしてきたら、②の調味料を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 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。
- ⑦ 残りのごま油をまわし入れ、つやと香りをつけて出来上がり。

チンジャオロースーは、肉やオイスターソースの旨みとごま油の香りでピーマン独特のくせがやわらぎ、ピーマンが苦手な子にも食べやすいメニューです。ぜひお試しください。

夏野菜にはピーマンの他にトマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、とうもろこしなどがあります。豊富なビタミン類や水分が夏バテの予防に役立ちます。

