



チンジャオロース

<材料・・・おとな4人分>

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
 にんにく・・・・・・・・・・2g
 しょうが・・・・・・・・・・2g
 豚もも肉・・・・・・・・・・180g
 ピーマン・・・・・・140g（大3個）
 赤パプリカ・・・・・・70g（1/2個）
 玉ねぎ・・・・・・・・・・160g（小1個）
 たけのこ水煮・・・・・・・・・・90g
 中華だし・・・・・・・・・・小さじ2/3
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 みりん・・・・・・・・・・小さじ1
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3/4
 水・・・・・・・・・・大さじ3/4

A

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切り、その他の食材は細切りにする。
- ② フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れ中火にかけ、香りがしてきたら、豚肉を加えて炒める。肉の色が変わってきたら野菜を加え、さらに炒める。
- ③ Aを加えて全体に炒め合わせ、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	123 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	3.8 g
食物繊維	2.1 g
塩分	1.1 g