

## 給食レシピの紹介 チンジャオロウスー

〈材料（4人分）〉

- ・サラダ油 …… 小さじ1/2
  - ・しょうが（みじん切り） …… 2g
  - ・ぶた肉（千切り） …… 180g
  - ・酒 …… 小さじ1
  - ・たけのこ（千切り） …… 60g
  - ・ピーマン（千切り） …… 30g
  - ・赤ピーマン（千切り） …… 30g
- A {
- ・中華だし …… 小さじ1弱
  - ・さとう …… 小さじ1強
  - ・しょうゆ …… 大さじ1/2
  - ・オイスターソース …… 小さじ2
  - ・でんぷん …… 小さじ1/2強



ピーマン、赤ピーマンが入り、彩りがよく食欲をそそるだリン☆ごはんにのせて食べてもおいしいだリン☆



〈作り方〉

- ①ぶた肉に酒をふっておく。
- ②サラダ油でしょうがを炒めて香りが出たら、ぶた肉を炒める。
- ③たけのこ、ピーマン、赤ピーマンの順に加え炒める。
- ④Aで調味をし、水で溶いたでんぷんを加え炒め、完成。