

親子で作ろう♪人気給食レシピ



チンジャオロースー
青椒肉絲



チンジャオロースーは、ピーマンと牛肉の細切り炒めで中国料理のひとつです。食材を細長く切ることによって食感を楽しむことができます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：57kal

タンパク質：5.9g

塩分：0.5g

食材はできるだけ大きさを揃えて切ると、短時間でムラなく火を通すことができます。ごま油は食材にかけるのではなく、鍋肌から回し入れ、香ばしい風味を出しましょう。



作り方



材料	4人分
牛もも肉	100g
人参	30g
たけのこ水煮	40g
ピーマン	60g
生姜	2.5g
油	小さじ1/2
◆うすくち醤油	小さじ1と1/3
◆オイスターソース	小さじ1
◆中華だし	少々
┌ 片栗粉	小さじ1
└ 水	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

1

牛もも肉は7mm幅の細切り、たけのこ、人参はせん切り、ピーマンはへたと種を取りせん切りにし、生姜はみじん切りにする。

2

鍋に油を熱し、生姜、牛もも肉、人参、たけのこを順に炒める。

3

肉の色が変わり火が通ったら、ピーマンを加える。

4

◆を入れ、味を調える。

5

水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油で香り付けする。

レシピは牛肉ですが、豚肉でもおいしく作ることができます。