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。



#° 1'2\F

【1人分の栄養価】

エネルギー:57kal タンパク質:5.9g

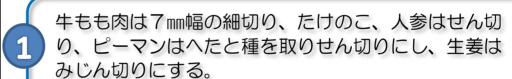
塩分 : 0.5g

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。

材料	4人分
牛もも肉	100 g
人参	30 g
たけのこ水煮	40 g
ピーマン	60 g
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
厂片栗粉	小さじ1
上水	小さじ2
ごま油	小さじ1/2



作り方



- 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。
- ります。

 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油で香りは

 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。