

チンジャオロースー

《材料》（1人分正味量 単位 g）

豚肉（せん切り）	30
酒	2
しょうゆ	1
ピーマン	15
たけのこ水煮	20
しいたけ	1
にんにく	0.3
生姜	0.3
サラダ油	1
青椒肉絲の素	5
A 三温糖	0.8
しょうゆ	1
でんぷん	1
水	2
ごま油	0.5

《作り方》

- ① にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② 豚肉は、酒としょうゆで下味をつけておく。
- ③ ピーマン、たけのこ、しいたけはせん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を入れ、豚肉、しいたけ、たけのこ、ピーマンの順に炒め、Aの調味料を加えて一煮立ちしたら、水溶きでんぷんを回し入れてとろみをつけ、最後にごま油を加えて仕上げる。

※ 一口メモ

子どもたちが苦手なピーマンをたっぷり使った料理ですが、炒めて中華風に仕上げているので、ピーマンのにおいも気にならず、子どもたちに人気のあるメニューです。

○ 栄養価（1人分）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
130	8.0	7.4	13	0.9	8	0.25	0.15	20	1.0