



野菜を食べよう！

豚肉を使ったチンジャオロースー



作り方

- ①豚もも肉は細切りにして酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン、たけのこは細切りにする。
- ③フライパンに油とおろしにんにくを入れ、熱して香りが出たら①を入れ、ほぐし炒め、②を加えて炒める。
- ④③にAを加えて、手早く炒め合わせる。

材料(2人分)

・豚もも肉	120g
・酒	小さじ2
・片栗粉	小さじ $2/3$
・ピーマン	4個(160g)
・茹でたけのこ	80g
・おろしにんにく	少々
・油	小さじ2
・オイスターソース	小さじ $1\frac{1}{2}$
A { ・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	10.4 g
炭水化物	8.7 g
食塩相当量	1.5 g
野菜の量	121 g

おすすめ
ポイント

簡単に野菜がたっぷり食べられるメニューです。