

チンジャオロースー

(材料 4人分)

・牛肉	140g		
・水煮たけのこ	60g		
・ピーマン	2個		
・にんじん	1/3本		
・エリンギ	1本		
・にんにく	1g		
・中華だしの素	小さじ2	・三温糖(さとう)	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2	・片栗粉	小さじ1
・ごま油	小さじ1/3	・いため油	適量



(作り方)

- ① 牛肉・エリンギは 1cm 幅、ピーマン・たけのこ・にんじんは 5mm 幅の千切りにし、にんにくはおろしておく。
- ② フライパンに少量の油をひき、牛肉とにんにくをいため、火が通ったらにんじんを入れていためる。
- ③ にんじんがやわらかくなってきたら、エリンギ・たけのこ・ピーマンを入れる。
- ④ 中華だしの素、三温糖、しょうゆで調味し、さらにいためる。
- ⑤ 片栗粉を同量の水で溶いたものを加え、すばやくいためる。仕上げにごま油を入れ、ひとまぜしてできあがり。

チンジャオロースーとは細切りにした肉や野菜をいためた料理です。たけのこやピーマンが定番ですね。給食では彩りに赤ピーマンやにんじんを加えました。

