

チンジャオロース

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
豚もも肉	25 g	100 g	<p>①豚肉は短冊切り、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは3mm×3cm程度の細切りにする。</p> <p>②しょうが、にんにくはみじん切りにする。</p> <p>③フライパンにサラダ油を入れ、しょうが、にんにくを入れて香りをだし、豚肉を炒める。</p> <p>④ある程度炒めたら、ピーマン、パプリカを入れてさらに炒め、オイスターソース、酒、濃口しょうゆ、三温糖を入れて調味する。</p> <p>⑤かたくり粉を同量の水で溶き、④に入れて混ぜ合わせる。最後にごま油を入れる。</p>
ピーマン	7 g	中1/2個	
赤パプリカ	7 g	1/4個	
黄パプリカ	7 g	1/4個	
しょうが	0.5 g	適量	
にんにく	0.5 g	適量	
たまねぎ	20 g	80 g	
サラダ油	適量	適量	
オイスターソース	3 g	大さじ1	
酒	0.15 g	小さじ1/4	
濃口しょうゆ	0.3 g	小さじ1/3	
三温糖	0.5 g	小さじ1/2	
かたくり粉	0.3 g	小さじ1/3	
ごま油	0.3 g	小さじ1/2	

