

チンジャオロースー



調理時間：20分

1人分のエネルギー(目安)：253kcal

※標準的な素材と調理手順により算出しています。

おなじみの中華定番おかず。あらかじめ素材の下ごしらえなどを済ませておき、一気に手早く炒め上げるようにしましょう。パプリカを加えれば、彩りもいっそう鮮やかに。

材料：4人分

牛焼き肉用(ロース)	250g (1枚=25g)
ピーマン	6コ (1コ=30g)
たけのこ(水煮)	150g (中1本=200g)
ねぎ	10cm (1本=60g 10cm=25g)
しょうが	1かけ (1かけ=10g=大さじ2/3=小さじ2)
にんにく	1かけ (1かけ=10g=大さじ2/3=小さじ2)

A	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	かたくり粉	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/2

B	しょうゆ	大さじ1-1/2
	酒	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1-1/2
	砂糖	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	塩・こしょう	各少々

	サラダ油	大さじ1
	ごま油	小さじ1

※対応人数変更の際、中途半端な量になった場合は、切りの良い量に調整してお作りください。(例)3・3/4コ→4コ

※エネルギー表示は「五訂食品成分表」に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。
目安としてご覧下さい。

作り方：

- 1牛肉は繊維にそって細切りにし、Aで下味をつける。
- 2ピーマン・たけのこは細切りにする。ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 3Bは合わせておく。
- 4フライパンにサラダ油を中火で熱し、ねぎ・しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら牛肉を炒める。
- 5牛肉の色が変わったら、たけのこ・ピーマンの順に加えて炒める。全体に油がなじんだらBをまわし入れ、さらに炒めて、仕上げにごま油をまわし入れる。