

チンジャオロースー

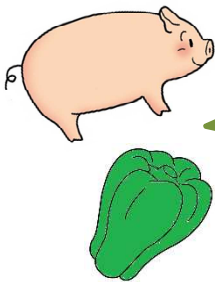


材料【4～5人分】

豚肉	200 g	サラダ油	小さじ1	} A
ピーマン	2個	濃口醤油	大さじ1	
たけのこ(短冊水煮)	80 g	酒	小さじ1	
人参	中1/4本	オイスターソース	小さじ1/2	
		砂糖	少々	
		片栗粉	小さじ1	

～作り方～

- ① 豚肉、ピーマン、人参は細切りにしておく。
- ② たけのこはさっと水洗いしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を火が通るまで炒める。
- ④ 人参、たけのこ、ピーマンを入れ炒める。
- ⑤ 食材に火が通ったら、調味料Aを入れる。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉を入れ、味を調べて仕上げる。



青椒肉絲（チンジャオロースー）は、細切りにした豚肉やピーマンを炒めた、日本でも定番の中華料理です。

豚肉の代わりに牛肉を使うと、青椒牛肉絲（チンジャオニューロースー）と言うそうです。