

チンジャオロースー



・チンジャオ（青椒）とはピーマンのこと、ロースー（肉絲）とは肉の細切りのことです。
 ・ボリュームがあり、ちょうどよい中華の味付けが白いごはんとよく合います。
 ・給食のチンジャオロースーは、じゃがいもやたまねぎが入り、子どもにも食べやすくなっています。

材料と分量 (4人分)

豚肉	200g
◆しょうゆ	小さじ1
◆酒	小さじ1
じゃがいも	1個
たまねぎ	1個
ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
ねぎ	1/3本
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

作り方



1 ピーマン・赤ピーマン（パプリカでもよい）・じゃがいも・をせん切り、たまねぎをうす切り、ねぎをななめ切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。
 （にんにく・しょうがはチューブでもよい）



2 豚肉を1cm幅に切る。
 （小間切れのまま使ってもよい）



3 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。



4 中火にし豚肉を入れ、◆しょうゆ・◆酒を入れて炒める。



5 野菜を入れて炒め、火が通ったら調味する。

6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を入れる。

一人分の栄養価

エネルギー 146kcal
 たんぱく質 9.7g

この料理を作ったら
 写真をとって
 送ってね！

👉[ここをタップ](#)



ごはん 牛乳
 チンジャオロースー
 スーラータン

2019年6月の給食献立より

