

チンジャオロース



7月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ元気)



☆材料 (1人分)

サラダ油	少々 (0.5g)	● 天塩	少々 (0.36g)
😊 にんにく	0.5g	● こしょう	少々 (0.02g)
しょうが	0.4g	● さとう	小さじ1/3強 (1.2g)
😊 牛もも肉	40g	● こいくちしょうゆ	小さじ1/3強 (2.4g)
○ 酒	小さじ1弱 (4g)	● 赤みそ	小さじ1/3強 (2.4g)
😊 玉ねぎ	35g	● オイスターソース	小さじ1/2強 (3.6g)
赤ピーマン (パプリカ)	15g	● トウバンジャン	少々 (0.1g)
緑ピーマン	10g	でん粉	小さじ1/3 (1g)
たけのこ水煮	25g	★ 水	3g
		ごま油	少々 (0.5g)

☆つくり方

- ① 牛肉は長ハヤ9gい入ささ(細切り)に切つて、①の酒をふりかきしておく。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎはうす切り、赤ピーマン、緑ピーマンは細切りにしておく。
- ③ たけのこの水煮は細切りにして、下茹でをしておく。
- ④ でんぷん(片栗粉)は★の水で溶いておく。
- ⑤ サラダ油でにんにく、しょうが、①の牛肉を炒める。
- ⑥ 玉ねぎ・ピーマン・③のたけのこを加えて炒める。
- ⑦ ●の調味料を加えさらに炒め、④の水溶きでんぷんを加える。
- ⑧ ごま油をまわしかけて、炒めたら完成!

POINT

ごはんとの相性が抜群な一品です。しっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう!