

豚肉のチンジャオロース風



豚肉と一緒に野菜もたっぷり
食べられるメニューです。
子どもが食べやすいように、
ピーマンと筍の他にも野菜や
春雨が入っています。



材料(4人分)

豚こま肉	200 g
A 塩	少々
A 酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
生姜みじん切り	適量
にんにくみじん切り	適量
油	適量
人参	1/6本
水煮たけのこ	25 g
もやし	1/2袋
ピーマン	3ヶ
緑豆春雨	10 g
B 砂糖	小さじ1
B オイスターソース	大さじ1
B しょうゆ	大さじ1/2
B 酒	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
塩	適量

作り方

- ① 豚肉にAの調味料をなじませておく。
- ② 人参・たけのこ・ピーマンは千切りにしておき、もやしは食べやすい大きさに切る。春雨は茹でて食べやすい長さに切っておく。
- ③ 鍋に油をひき、生姜・にんにくを軽く炒め、①の豚肉を加えて炒める。
- ④ ③に人参を加えて炒め、火が通ってきたら残りの野菜・春雨・Bの調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤ 火が通ったら塩とごま油で味を調えてできあがり。



