

チンジャオロース

いつものチンジャオロースとちょっと違う給食の味付け
意外と簡単！ 家庭でもお試しあれ！



いつでもオススメ！



◆ 材料 (4人分)	g
豚肉(細切り)	160
たけのこ水煮	60
ピーマン	40
にんじん	40
生しいたけ	40
しょうが	2
にんにく	2
A しょうゆ	20
酒	4
砂糖	6
片栗粉	適量
炒め油	適量

体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豚肉

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

たけのこ ピーマン にんじん しいたけ しょうが にんにく

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

砂糖 片栗粉 油

◆ 作り方

- 1 たけのこ・ピーマン・にんじん・にんにく・しょうがは千切りに、生しいたけはスライスする。
- 2 Aの調味料を合わせた中に豚肉を入れ混ぜて味をなじませる。
- 3 フライパンに油をひき、しょうが・にんにくを入れて炒め、香りが出たら2の豚肉を調味液ごと入れてさらに炒める。
- 4 豚肉に火が通ったら、砂糖・にんじん・しいたけ・たけのこ・ピーマン・を加えて炒める。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

給食には一年中登場しますが、夏には邑楽町産のピーマンを使うこともあります。
意外と簡単で、ご飯が進む料理ですよ！

