

## ● 青椒肉絲(チンジャオロースー)



エネルギー
261kcal
たんぱく質
17.0 g
カリウム
401mg
リン
184mg
食塩相当量
1.5g

●材料は全て細切りです。

●市販のオイスターソースによって塩分が異なりますので、  
醤油量を調節してください。

豚もも肉	80 g
酒	5 g (小1)
片栗粉	3 g (小1)
にんじん	20 g
ピーマン	20 g
水煮たけのこ	20 g
A { オイスターソース	9 g (大1/2)
こいくち醤油	1.5 g (小1/4)
水	5 g (小1)
ごま油	4 g (小1)

1. 豚肉は細切りにし、酒につけておく。  
水気をとった後、片栗粉をまぶす。
2. 野菜も全て細切りにし、茹でこぼした後、  
水気をとる。
3. A を合わせておく。
4. フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。  
色が変わったら、野菜をいれ、全体的に混ざったら  
Aを入れる。