



# 豚肉のチンジャオロース

## ● 材料 (2人分) ●

豚肩ロース薄切り肉	100g	サラダ油	大さじ 1
料理酒	小さじ 1	にんにく	少量
濃口醤油	小さじ 1	濃口醤油	大さじ 1
澱粉	小さじ 1	料理酒	小さじ 2
緑ピーマン	1/2 個	上白糖	小さじ 1
赤ピーマン	1/2 個	テンメンジャン	小さじ 2
黄ピーマン	1/2 個	サラダ油	大さじ 1
水煮たけのこ	10g (1 cm程度)	にんにく	少量



## ● 作り方 ●

- ① 豚肩ロース薄切り肉は細切りにし、料理酒と濃口醤油で下味をつけ、澱粉をまぶす。
- ② ピーマンと水煮たけのこはそれぞれ千切りにする。
- ③ フライパンに油大さじ 1/2 を入れ、フライパンが熱になったら各種ピーマンを入れさっと炒めて取り出す。空いたフライパンに残り油を入れて、みじん切りにしたにんにくを炒め、①の豚肉をほぐすように炒める。肉がほぐれたら水煮たけのこを加え炒める。全体に油がまわったら濃口醤油・料理酒・上白糖・テンメンジャンをまわし入れてさらに炒める。③をもどし入れひと混ぜする。

本来は細切りにした牛肉を使用しますが、細切りにした豚肉や鶏肉でも美味しく仕上がります。



● POINT ● 下味をつけるひと手間でやわらかく仕上がります。火は強めで、短時間で仕上げるのがコツです。豚肉に含まれるビタミン B1 は、にら・葱類・にんにくと一緒に召し上がると吸収がよくなります。