

主食



どん チンジャオロース丼

ざいりょう 材料 (4人分)

・ごはん	4人分	・青ピーマン	1個
・豚肉細切り	160g	・赤ピーマン	1/2個
A			
・しょうゆ	大さじ1強		
・酒	大さじ1		
・片栗粉	大さじ4		
・揚げ油	適量		
・たけのこ水煮	120g	B	
・にんじん	1/3本	・酒	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・砂糖	小さじ1
・にんにく	1かけ	・塩、こしょう	各少々
・しょうが	1かけ	・しょうゆ	大さじ1
・サラダ油	適量	・オイスターソース	小さじ1
		・片栗粉	適量
		・水	大さじ1
		・ごま油	小さじ1



<作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎはたんざく切り、たけのこ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマンはせん切りにする。青、赤ピーマンはゆでる。
- ② 豚肉はAで下味をつけ、片栗粉をまぶし揚げる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、にんじん、玉ねぎ、たけのこを順次加えて炒め、全体に火が通ったら、Bを加える。
- ④ ③にゆでたピーマンと揚げた豚肉を加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉で適度なとろみをつけ、最後にごま油を加える。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤を上を盛りつける。

POINT



青ピーマン、赤ピーマンはゆでて最後に加えると、彩りがよくなります。