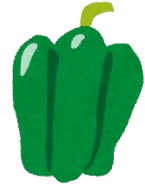


千じゃオロース



【材料 4人分】

- | | |
|------------|-----------|
| ・豚肉細切り肉 | 120g |
| ・しょうゆ | 小さじ 1/2 杯 |
| ・酒 | 小さじ 1/2 杯 |
| ・ピーマン | 2 個 |
| ・たけのこ (水煮) | 1/2 個 |
| ・人参 | 4 cm くらい |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 |
| ・しょうが | 1/2 かけ |
| ・砂糖 | 小さじ 1/2 杯 |
| ・酒 | 小さじ 1/2 杯 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1/2 杯 |
| ・オイスターソース | 小さじ 2 杯 |
| ・片栗粉 | 小さじ 1 杯 |
| ・炒め油 | 適量 |



【下準備】

- ・豚肉は、しょうゆと酒に漬ける。
- ・ピーマン、たけのこ、人参は千切りにする。玉ねぎは薄くスライス。
- ・しょうがは、みじん切りにする。

【作り方】

- ① 油を熱し、しょうがを炒め香りをたたせる。豚肉を入れて火が通るまで炒める。
- ② 玉ねぎ、人参、たけのこの順に入れて火を通す。火が通ったらピーマンを入れて炒める。
- ③ 砂糖、酒、しょうゆを入れる。
- ④ 同量の水で溶いた片栗粉を流し入れとろみをつける。
- ⑤ 仕上げにオイスターソースを回し入れ、混ぜれば完成。

♪ ピーマンを半量赤ピーマンにすると彩りがよりきれいになります ♪
