



チンジャオロウスー



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方
豚肉（細切り）	250g	① フライパンに油をひき、しょうが、豆板醬を炒め、香りがしてきたら、豚肉とAを入れて炒める。
ピーマン（せん切り）	中3個	
たまねぎ（スライス）	中1個	
たけのこ・水煮（せん切り）	80g	② 豚肉に火が通ったら、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマンを
にんじん（せん切り）	1/2本	
しょうが（みじん切り）	1かけ	
豆板醬	適量	③ Bで味付けをする。
A	しょうゆ	
	砂糖	
油	適宜	③ Bで味付けをする。
B	砂糖	
	しょうゆ	
	オイスターソース	
	塩・こしょう	



ひとこと Memo

ピーマンの旬は6月から9月頃で、この時期に収穫されたピーマンは、肉厚でみずみずしく、甘みも増しています。

ピーマンには美肌効果が期待できるビタミンCが多く含まれています。加熱に弱いビタミンCですが、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いといわれています。日々の紫外線が強くなる夏におすすめの野菜です♪

【1人分の栄養価】

エネルギー	184kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	10.4g
食塩相当量	1.5g