

まいたけ入り青椒肉絲（チンジャオロースー）

1人分 171kcal 食塩相当量 1.4g

材料：2人分

豚肉（もも薄切り）	100g
まいたけ	50g
A { 酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
長ねぎ	6g
しょうが	2g
ピーマン	60g（2個）
ゆでたけのこ	40g
油	大さじ1
B { 砂糖	小さじ2
塩	1g（小さじ1/6）
しょうゆ	小さじ1

- ① 豚肉を千切りにする。石づきをとったまいたけを細めに裂く。ボウルにA、豚肉とまいたけを入れ、菜箸などで混ぜる。
- ② ①を置いている間に、長ねぎとしょうがをみじん切り、ピーマンとたけのこを千切りにする。
- ③ ①に片栗粉を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油、長ねぎとしょうがを入れ、火をつける。③を炒め、火が通ってきたらピーマンとたけのこを加えて炒める。
- ⑤ ④にBを入れ、味をととのえる。

