

塩昆布でカンタン中華! チンジャオロース

【材料：2人分】

●サラダ油 大さじ1 ●ニンニク 1片 ●しょうが 1片 ●豚肉 150g (塩コショウ 適量、片栗粉 5g) ●ピーマン 300g (中を約10個) ●水煮竹の子 50g ●塩こんぶ 20g ●水 150cc (オイスターソース 30g、片栗粉 10g、コショウ少々、ゴマ油 大さじ1)



【1. 材料を用意しよう】

1. **A 皿**・・・ニンニクとしょうがは、すりおろすし、サラダ油と合わせておく。
2. **B 皿**・・・豚肉を細切りにし、塩コショウをして、片栗粉をまぶしておく。※豚肉は豚トロがおいしいよ。
3. **C 皿**・・・ピーマンと水煮竹の子を細切りにする。
4. **D 皿**・・・塩昆布を用意する。
5. **E 皿**・・・水、オイスターソース、片栗粉、コショウ、ゴマ油を混ぜ合わせておく。



【2. 調理しよう】

6. フライパンにA 皿 (油、ニンニク、しょうが) を入れて点火し、中火で炒める。
7. 香りがたってきたら、B 皿 (豚肉) を入れて強火で炒める。



8. 豚肉の色が変わってきたら、C 皿 (ピーマン、竹の子)、D 皿 (塩昆布) を入れて炒める。
9. ピーマンが柔らかくなったら、E 皿 (水、オイスターソース、片栗粉、コショウ、ゴマ油) の調味料を入れて混ぜ合わせる。
10. とろみが出てからも、1分ぐらいは加熱し続け、とろみを安定させたら完成。

