

チンジャオロース

学校名：鳴瀬小学校

材料（大人4人分）

・ 豚もも肉	(100 g)
・ おろしにんにく	(2 g)
・ おろししょうが	(2 g)
・ 水煮たけのこ	(70 g)
・ ピーマン	(50 g)
・ 赤パプリカ	(20 g)
・ サラダ油	(4 g)
・ 中華だし	(0.5 g)
・ 砂糖	A 小さじ1 (3 g)
・ 料理酒	A 小さじ1 (5 g)
・ しょうゆ	A 小さじ1 (6 g)
・ かたくり粉	小さじ1 (3 g)

旬の食材：ピーマン

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	53	kcal
たんぱく質：	7.6	g
脂質	：	1.4 g
塩分	：	0.3 g

ワンポイント

食材は、同じ太さや長さ
に切ると、火の通りも
均一になり、見映えもよ
くなるだーご。



作り方

- ① ピーマン・パプリカ・たけのこは千切りにする。
- ② 豚肉は千切りにして、にんにくとしょうがで下味をつける。
- ③ フライパンに油をしき、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、たけのこ・パプリカ・ピーマンの順に炒める。
- ⑤ Aの調味料で味つけ、水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり。

野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～