

切り干し大根のチンジャオロース

かむかむ
メニュー



【材料】

(5人分)

・切り干し大根	25 g	・オイスターソース	大さじ1
・豚もも肉せん切り	100 g	・三温糖 (砂糖)	小さじ1/2
・人参	25 g	・濃口しょうゆ	小さじ1
・ピーマン	25 g	・こしょう	少々
・赤ピーマン	10 g		
・たけのこ	50 g	・片栗粉	小さじ1/3
・炒め油	小さじ1	・水	小さじ1
・おろし生姜	小さじ1/3		
・おろしにんにく	小さじ1/3		

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻して、5cm長さに切る。
人参・たけのこ・ピーマンはせん切りにする。
- ② 鍋に炒め油を熱し、豚肉を生姜、にんにくで炒める。
- ③ たけのこ・人参・切り干し大根を加え、柔らかくなるまで炒める。
- ④ ピーマン・赤ピーマン・調味料を加えて炒め、
最後に水溶き片栗粉を加える。

<1人分の栄養量> エネルギー 64kcal 食塩相当量 0.7g

■ 出典元： 令和3年7月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より