

今月の応募献立

(4月分)

献立名

ジャガジャガチンジャオロース



材料名
(4人分)

豚肉細切り	80g	しょうゆ	8g
じゃがいも	120g	酒	4g
たまねぎ	60g	でんぷん	2g
にんじん	40g	さとう	4g
ピーマン	40g	かき油	4g
			中華だし	2g

作り方
(レシピ)

- ① 豚肉にしょうゆ半量、酒で下味をつけ、でんぷんをまぶす。
- ② じゃがいも、にんじん、ピーマンは千切り、たまねぎは薄く切る。
- ③ でんぷんをまぶした豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、残りの調味料を加える。
- ⑥ 仕上げに、ピーマンを加えて、さっと炒める。

献立の特長

じゃがいものシャキシャキとした食感を楽しめる料理です。また、ピーマンをたっぷり使ったチンジャオロースが苦手な人も、ピーマンの苦味をあまり感じず食べられます。
これから新じゃがいもがおいしい時季です。ぜひ作ってみてください。