

（ ） おうちで作ろう! （ ） みんな大好き給食メニュー



写真は上通保育園で撮影しました

Vol.23

チンジャオロースー丼

旬のピーマンを使ったメニュー。
ピーマンは縦切りにすると苦みを感じにくいので小さなお子さんにもおすすめです。

■材料（4人分）

豚肉 … 140 g
ピーマン … 2 個
たけのこ水煮 … 60 g
にんじん … 1 / 3 本
玉ねぎ … 1 / 2 個
油 … 小さじ 2
ご飯 … 4 膳分

☆ { 酒 … 小さじ 1
しょうゆ … 小さじ 1
おろししょうが … 少量

◎ { かたくり粉 … 小さじ 2
水 … 小さじ 4

★ { オイスターソース … 小さじ 1
しょうゆ … 大さじ 1 弱
砂糖 … 小さじ 1 / 2
ごま油 … 少量

■作り方

- ① 豚肉は細切りにして、☆で下味をつける。
- ② ピーマン、たけのこ、にんじりは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ◎を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をひき、豚肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンの順で炒め、★で味をつける。
- ⑤ ③を④に加えとろみをつける。
- ⑥ 器にご飯をよそい、⑤をのせる。