

チンジャオロース 青椒肉絲



たけのこは食物繊維とカリウムを多く含むのが特徴です。特に高血圧やむくみの予防になるカリウムは、野菜の中でもトップクラスです。切り口に見られる白い粉はあくではなく、脳のかっ製菓や集中力を高めるチロシンというアミノ酸の一種なので洗い流す必要はありません。水煮は一年中手に入りますが、ぜひ新筍で作ってみてください。

【材料】 2人分

豚ロース肉	100g	■ 合わせ調味料	
たけのこ	50g	砂糖	1個
ピーマン	2個	酒	少々
サラダ油	小さじ1	オイスターソース	大さじ1
		醤油	小さじ1
■ 豚肉の下味		胡椒	少々
卵	1個	鶏ガラスープ	小さじ1
塩・酒・醤油・胡椒	少々	水溶き片栗粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1		

【作り方】

- 1 ボウルに豚肉の下味の調味料と豚肉の細切りを加えて下味をつける。
- 2 鍋にサラダ油を入れて1の豚肉を入れて火が通る前で炒める。
- 3 2に適度な大きさに切ったたけのこを入れて炒め、細切りのピーマンを入れて軽く炒める。
- 4 最後に合わせ調味料を入れて強火で一気に絡める。