

## ❀ チンジャオロースー

\*1人分の栄養価\*

エネルギー	86kcal
食物繊維	0.7g
塩分	0.5g



《材料…4人分》	
豚肩肉	120g
ピーマン	2個
たけのこ水煮	50g
生姜（みじん切り）	小さじ1/2
	A
サラダ油	小さじ1
清酒	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2/3

### 《作り方》

- ① 豚肩肉、ピーマン、たけのこはすべて干切りにしておく。
- ② サラダ油を熱し、生姜を入れ、香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肩肉を入れ、清酒を少しずつ加え、ほぐしながらよく炒める。
- ④ たけのこ、ピーマンを順に加え炒め、Aを加える。
- ⑤ 片栗粉を小さじ1の水（分量外）で溶き、混ぜながら少しずつ加え、さっと炒めたらできあがり♪

## ❀ 一口メモ ❀ ピーマンについて

● 茨城県はピーマンの作付面積・出荷量ともに全国一位で、県内産の9割以上が鹿行地区で栽培されています。栄養価は抜群で、ビタミンCの含有量はトマトの約5倍。ビタミンA、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。独特な苦みやにおいは加熱したり、繊維に沿って縦方向に切ったりすることで、抑えることができます。

