

☆チンジャオロース☆

材料	分量	材料	分量
豚もも肉	200g	オイスターソース	小さじ1
しょうが	少々	しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1	料理酒	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
料理酒	小さじ1	鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1		
ピーマン	2個		
ゆでたけのこ	30g		
にんじん	30g		
じゃがいも	小1個		
炒め油	適量		



《作り方》

1. しょうがをみじん切り、その他の材料を全て細切りにする。
2. 豚もも肉をAで漬ける。片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。火が通ったら豚もも肉を別皿に寄せ、野菜を炒める。全ての材料と残りの調味料を入れ、再度加熱し完成。

☆白菜ののい和え☆

材 料	分量
白菜	100g
きざみのい	お好みの量
しらす干し	5g
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	少々



《作り方》

1. 白菜を短冊切りにし、茹でて水気を切る。
2. 1の白菜としらす干し、調味料ときざみのいを和える。