

5月8日給食メニュー

チンジャオロース

【材料 4人分】

A	豚もも肉	100g
	キャベツ	1~2枚
	竹の子水煮	90g
	ピーマン	3個
	エリンギ	2本
B	しょうが	1かけ
	にんにく	1かけ
C	中華味素	小さじ1/2
	鶏がら	小さじ1/2
	オイスターソース	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま油	少々



☆竹の子の水煮は一度、下茹ですると臭みが少なくなりおいしく仕上がります。

【作り方】

- ① **A**を5mm幅の千切りにする。**B**はみじん切りにする。
- ② **C**は、全て混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油をしき、**B**、豚肉を中火で炒める。
豚肉に火が通ったら残りの食材を入れ、よく炒める。
- ④ 最後に調味料**C**を入れて、汁気がなくなったら完成！

ピーマンはビタミンCが多く含まれています。
ほかの野菜に比べて加熱調理してもビタミンCが壊れにくく、美肌効果や脂肪の代謝に役立ちますよ♪