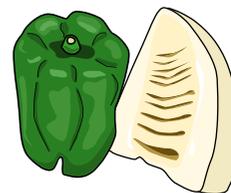


チンジャオロース

<作り方>

- ① 豚肉は千切りにして、しょうゆと酒で下味をつける。
- ② ピーマンとたけのこは千切りにする。
- ③ しょうがはすりおろしてしょうが汁にし、★の調味料と混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し①と②を炒め、③を入れて味をつける。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



●栄養価	
エネルギー	190kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	11.2g
塩分	1.0g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
豚ももスライス 240g しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ2	千切り	1cm千切り	鶏ひき肉を茹でる	前期をざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
ピーマン 160g (4個)	千切り	1cm千切り	茹でて皮をむいてみじん切りにする	茹でて皮をむいてミルサーにかける	
たけのこ水煮 80g	千切り	1cm千切り	茹でてペーストにする		
しょうが 少々 ★ 醤油 小さじ2 ★ みりん 小さじ2 ★ 中華だし 小さじ1 ★ 水 60cc 油 大さじ2弱 〔片栗粉 小さじ2 水 小さじ1〕					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。