

豚肉のチンジャオロース

献立作成者：小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

ビタミンB1豊富な豚肉で夏バテ予防におすすめです。シンプルな味とシンプルな材料で、ご飯が進むおかずになります。次の日のお弁当にも最適です。

1人分 エネルギー 214 kcal タンパク質 11.0 g 塩分 2.2 g

■ 材料（2人分） ■

| | |
|-----------|------------|
| 豚肩ロース薄切り肉 | 100g |
| 料理酒 | 小さじ1 |
| 濃口醤油 | 小さじ1 |
| 澱粉 | 小さじ1 |
| 緑ピーマン | 1/2個 |
| 赤ピーマン | 1/2個 |
| 黄ピーマン | 1/2個 |
| 水煮たけのこ | 10g（1cm程度） |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| にんにく | 少量 |
| 濃口醤油 | 大さじ1 |
| 料理酒 | 小さじ2 |
| 上白糖 | 小さじ1 |
| テンメンジャン | 小さじ2 |



■ 作り方 ■

- ① 豚肩ロース薄切り肉は細切りにし、料理酒と濃口醤油で下味をつけ、澱粉をまぶす。
- ② ピーマンと水煮たけのこはそれぞれ千切りにする。
- ③ フライパンに油大さじ 1/2 を入れ、フライパンが熱になったら各種ピーマンを入れさっと炒めて取り出す。
- ④ 空いたフライパンに残り油を入れて、みじん切りにしたにんにくを炒め、①の豚肉をほぐすように炒める。肉がほぐれたら水煮たけのこを加え炒める。全体に油がまわったら濃口醤油・料理酒・上白糖・テンメンジャンをまわし入れてさらに炒める。③をもどし入れひと混ぜする。

■ポイント■ 下味をつけるひと手間でやわらかく仕上がります。火は強めで、短時間で仕上げるのがコツです。豚肉に含まれるビタミンB1は、にら・葱類・にんにくと一緒に召し上がると吸収がよくなります。

■応用■ 本来は細切りにした牛肉を使用しますが、細切りにした豚肉や鶏肉でも美味しく仕上がります。