



チンジャオロース

材料（1人分）

牛肉	22 g
油	0.8 g
にんにく	0.8 g
しょうが	0.8 g
にんじん	13 g
干しいたけ	1.6 g
ピーマン	20 g
たけのこ	13 g
酒	2.6 g
うす口しょうゆ	1.6 g
こい口しょうゆ	1.6 g
塩	0.2 g

作り方

- ① 牛肉、にんじん、ピーマン、たけのこはせん切り（細切り）にする。
- ② 椎茸はもどして、せん切り（細切り）にする。
- ③ にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、牛肉を入れて炒める。
- ⑤ ④ににんじん、椎茸、たけのこを入れ、ピーマンを入れて炒め、火が通ったら調味料で味をつける。

※パプリカを入れるなど、いろいろとアレンジできますよ。

