

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～6月の献立より～



チンジャオロースー 「青椒肉絲」

中国料理の一つで、「青椒」はピーマン、「絲」は細切りを意味します。中国では豚肉を使うのが一般的ですが、日本では牛肉を使った青椒肉絲が広まりました。

牛肉のしっかりとしたうま味とピーマンのさわやかな苦味が、暑い時期にぴったりの献立です。

ご家庭でも、牛肉や豚肉、鶏肉等、色々な肉でお試しください。その際、もも肉や肩ロース肉、鶏むね肉等、脂の少ない部位がおすすめです。



〈材料 4人分〉

牛肉(もも) *	160g
ピーマン	70g(2個)
しょうが	少々
たけのこ水煮	100g
サラダ油	小さじ1
さとう	小さじ2/3
料理酒	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1強
片切り粉	小さじ1/2

* 給食では、約4cm×1cm、厚さ約3mmの牛もも肉を使用しています。

<作り方>

- ① たけのこ・ピーマンはせん切りにする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 肉は、①の幅や厚みに合わせて細切りにする。
- ④ さとう・料理酒・オイスターソース・しょうゆを合わせて調味液を作る。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、③を炒め、②を加えてさらに炒める。
- ⑥ 肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、たけのこ・ピーマンの順に炒める。
- ⑦ ⑥が炒まれば、④で片切り粉をといて調味して仕上げる。
～できあがり～

ピーマンは、繊維に沿って縦に切ると、苦味を抑えることができます。

【調理のポイント】

ピーマン、たけのこをシャキッと仕上げるために、調味料と片切り粉を合わせておいて、手早く調味して仕上げます。

来月は…「夏野菜の焼きびたし」と
「ピーマンのごまいため」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。