



2019年

5/23 (木) チンジャオロースー 青椒肉絲 (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

豚生姜焼き用肉：150g

A { 卵：1/4個  
酒：小さじ1  
塩・こしょう：各少々

片栗粉：大さじ1強

サラダ油：大さじ1

長ねぎ・生姜・にんにく：各少々

ピーマン：150g

ゆでたけのこ：50g

サラダ油：大さじ1

ごま油：小さじ1

(合わせ調味料)

B { 鶏ガラスープ：100ml  
濃口醤油：大さじ2  
酒：大さじ1  
オイスターソース：小さじ1  
砂糖：小さじ2  
こしょう・旨味調味料：各少々

C { 片栗粉：小さじ2  
水：小さじ2

- ① 豚肉は2～3mm幅の千切りにして、A で下味をつけ、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ピーマンとたけのこは千切りにして、長ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする。ポウルに B を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒めて、7～8割程度火が通ったら、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンのよごれをふき取って、サラダ油を足し、②の長ねぎ・生姜・にんにくを炒めて、香りが立ってきたら、②のピーマンとたけのこを加えて炒め、油が全体に回ったら、③の豚肉を戻し入れる。
- ⑤ ④のフライパンに②の合わせ調味料を加えてとろみがついたら、仕上げにごま油を回し入れて、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。