



～いわき市 学校給食献立紹介～

# チンジャオロースー

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー56kcal/たんぱく質5.9g/塩分0.7g



## 彩り鮮やか！チンジャオロースー



夏が旬のピーマンをたっぷり使ったチンジャオロースーです。ピーマンには苦みや青臭さがあり、苦手という子どもたちが多く見られます。ピーマンはせん切りにした後、さっと湯通しすると、青臭さがやわらぎます。また、湯通しすることで炒める時間を短縮でき、シャキシャキとした食感に仕上げることができます。

### 材料(4人分)

●豚もも肉	140g
●たけのこ（水煮）	120g
●ピーマン	中3個
●赤パプリカ	中1/4個
●黄パプリカ	中1/4個
●しょうが	4g
●にんにく	1かけ
●しょうゆ	大さじ1
●酒	小さじ2
●オイスターソース	大さじ1
●サラダ油	小さじ1
●片栗粉	小さじ1強
●水	大さじ2

※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。

### 作り方

1. 豚肉、たけのこ、ピーマン、パプリカは繊維に沿って、5mm幅のせん切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。しょうゆ、酒、オイスターソースを混ぜ合わせておく。
2. 鍋にお湯を沸かし、せん切りにしたピーマン、パプリカをさっと湯通しする。（湯通ししない場合は、水溶き片栗粉を入れる前に加えて、軽く炒める。）
3. サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を入れてよく炒める。
4. 肉に火が通ったら、たけのこを加えてさっと炒め、混ぜ合わせた調味料を加える。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、湯通ししたピーマン、パプリカを加えて混ぜたら出来上がり。

### 【献立例】

ごはん/牛乳/ハムサラダフライ  
/チンジャオロースー/中華コーンスープ

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー792kcal/たんぱく質26.4g/塩分3.0g

