



【彩りチンジャオロースー】



松浦恵子(まつうら・けいこ)さん

材料 (2人分)

カラーピーマン (赤・黄・オレンジ)	各 1 コ (180g)	水	大さじ 1
グリーンピーマン	1 コ (40g)	かたくり粉	小さじ 1
牛ひき肉	150g	きび砂糖	小さじ 1
ごま油	大さじ 1	酒	小さじ 1
オイスターソース	大さじ 1	しょうゆ	小さじ 1
		おろしにんにく	小さじ 1

手順

- (1) カラーピーマンとグリーンピーマンは縦半分に切る。ヘタと種を取り、縦に細切りにする。
- (2) 合わせ調味料を作る。  
ボウルにかたくり粉、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース、酒、水、を入れて混ぜ合わせる。
- (3) にんにくはすりおろしておく。
- (4) フライパンを弱火にかけ、ごま油、おろしにんにくを入れる。  
香りがたってきたら、牛ひき肉を入れて中火で炒める。
- (5) 牛ひき肉に火が通ったら、カラーピーマンとグリーンピーマンを加えて炒めていく。  
全体に油が回ったら、弱火にして、合わせ調味料を入れて炒める。全体がなじんだら完成。