



チンジャオロースー

ピーマンが主役の料理で、本来は野菜と肉を細切りにして素揚げし、味を含みやすくしてから炒めます。

今回は具材を一口大に切り、素揚げせずに炒め、合わせ調味料で軽く煮込んで味を含ませます。手軽にさっと作ることができ、カロリー控えめの嬉しいレシピです。

材料：2人分（26cmのフライパン使用）

牛肉の切り落とし（薄切りでも）----100g
ピーマン-----4個
たけのこ(水煮)-----80g
にんにく・しょうが-----各1/2片
サラダ油-----大さじ1
かたくり粉（同量の水で溶く）---小さじ2

<合わせ調味料>

紹興酒（日本酒でも）-----大さじ1
オイスターソース・しょうゆ-----各小さじ2
砂糖-----小さじ1
顆粒チキンスープの素-----小さじ1/2
水-----80ml

作り方：

1. 具材を切る。牛肉は3～5cm長さに切る。ピーマンはワタを除いて一口大に切る。たけのこは一口大の薄切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
2. 合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を入れて弱火にかけ、にんにく・しょうがを炒める。
4. 牛肉を入れ、中火で肉の色が変わるまで炒める。
5. たけのここと合わせ調味料を入れ、汁気が1/3量になるまで中火のまま煮含める。
6. ピーマンを入れ、シャキとした食感が残るようにさっと炒める。
7. 水溶きかたくり粉を少量ずつ加え、全体をからめて火を止める。