

チンゲンサイと豚肉の炒め物

材料(4人分)

チンゲンサイ	·····400g
豚薄切り肉	100g
シイタケ	4個
ニンジン	·········· 1 本 (150g)
ニンニク	1個
油	·····大サジ 5(65g)
塩	小サジ 1 (5g)
コショウ	少々
醤油	小サジ 1 (5g)
水とき片栗粉 …	



作り方

- ①チンゲンサイは根元を切り落とし、芯の部分は 2 つ割りにして、水洗いし、5cm 長さに切り、根もとの白い肉厚の部分と緑葉に大ざっぱに分ける。
- ② 豚薄切り肉は 5cm 長さに切る。
- ③ シイタケは石づきを除き、5mm 幅の薄切りする。
- ④ ニンジンは 5cm 長さの短冊切りにする。
- ⑤ニンニクは薄切りにする。
- ⑥ 鍋に油大サジ2を熱し、⑤の二ン二クと②の豚肉を入れ、強火で炒める。
- ⑦豚肉に火が通ったら皿にとる。
- ⑧ 同じ鍋に①のチンゲンサイの根もとの部分と③のシイタケ、④のニンジンを入れて炒める。
- ⑨ 全体に熱がとおったら、⑦豚肉を戻し入れ、①のチンゲンサイの緑葉を加え、強火で炒め、塩小サジ 1、コショウ少々、醤油小サジを加える。
- ⑩ 手早く全体に味をからめ、味を確かめてから、水とき片栗粉で全体にとるみをつけ、器に盛る。