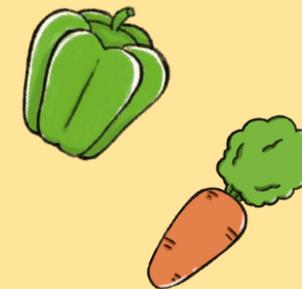


# 千んじゃオロースごはん



## 〇材料(4人分)

- ごはん…4人分
- 豚もも肉…150g
- しょうが…1/2 かけ
- もやし…1/2 袋
- 人参…1/2 本
- たけのこ(水煮)…1/4 個
- 青ピーマン…1 個
- 油…適量
- 味噌…小さじ2
- 醤油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 鶏がらだし…小さじ1
- 水溶き片栗粉…適量  
(片栗粉：水＝1：1)

## 〇作り方

- ① 人参、たけのこ、青ピーマンは細切り、しょうがはみじん切りにします。
- ② 油を熱したフライパンにしょうがを入れ炒め香りが出たら、豚肉を入れ炒めます。
- ③ お肉に火が通ったら、人参を入れます。  
(人参はレンジまたは下茹ですておくと時間短縮になります☆)
- ④ 人参がしんなりしたら、たけのこ、ピーマンを入れます。
- ⑤ 調味料(味噌、醤油、砂糖、鶏がらだし)を入れて味付けします。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を入れて、少しとろみがついたら出来上がりです。



ぜひ家で  
作ってみてください♡

