

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのチンジャオロース		5分	10分	2~3人分
	1		タケノコとピーマンを1cmくらいに細切りする。	
	2		スライス肉に片栗粉をまぶす。	
	3		フライパンにごま油を敷き、肉を入れて炒める。	
	4		肉に火が通ったら、タケノコ・ピーマンを入れて炒める。	
	5		タケノコ・ピーマンに火が通って柔らかくなったら、酒・醤油・砂糖・オイスターソースを入れて、強火で焼く。	
材料				具材と調味料がなじんだら、器に盛って完成。
モモ肉スライス… 200g 片栗粉… 大さじ1 タケノコ… 40g ピーマン… 3個 ごま油… 適量		6		
酒… 大さじ2 醤油… 大さじ1 砂糖… 大さじ1/2 オイスターソース… 小さじ2		7		
調理のポイント				