

チンジャオロース丼

〈材料〉 3~4人

ご飯	240g
豚肩ロース	285g
ピーマン	56g
赤ピーマン	56g
たけのこ	17g
しょうが	5g
酒	5g
しょうゆ	20g
砂糖	2.5g
食塩	1.5g
中濃ソース	少々

〈作り方〉

1. 豚肩ロース・ピーマン・赤ピーマン・たけのこは干切りにする。
2. しょうがは、すりおろしておく
3. しょうがを軽く炒めて香りがたったら、豚肉ほど良く炒めたらたけのこ・ピーマン・赤ピーマンの順で入れていく
- 4.