

青椒肉絲



材料4人分	分量
豚ロース肉（細切り）	200 g
たけのこ（細切り）	100 g
ピーマン（細切り）	100 g
長ねぎ（細切り）	30 g
調味料	
豚肉の下味：中華黄金比の素30 g、片栗粉3g、サラダ油13g	
調味料(まぜる)：中華黄金比の素30 g、オイスターソース30 g、醤油9 g	

中華黄金比の素 + オイスターソース = 2 : 1

【作り方】

- ①豚肉に中華黄金比の素30g・片栗粉3g・サラダ油13gをもみ込み、下味をいれる。
- ②中華鍋に油をひき、①の豚肉を炒めて、一旦取り出す。
- ③たけのこ・ピーマン・長ねぎを炒め、しんなりしたら②の豚肉を加える。調味料を加え炒め仕上げる。