

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	
中華黄金比の素30 g、オイスターソース30 g、醤油7.5 g	

豚肉の下味：中華黄金比の素30 g

中華黄金比の素 + オイスターソース = 2 : 1

【作り方】

- ①豚肉は中華黄金比の素30gで下味をつける。
- ②中華鍋に油をしき、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。