

献立名 とりモーのチンジャオロースー

材料と分量

材 料	分量(1人分)
牛もも肉	20g
水煮たけのこ	15g
ピーマン	7g
あまぴー 赤	7g
あまぴー 黄	7g
しょうが	0.3g
酒	1g
オイスターソース	1g
こいくちしょうゆ	1.7g
砂糖	0.7g
ごま油	0.5g
でんぷん	0.3g

一人分の栄養価

エネルギー	88Kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	5.2g
カルシウム	6mg
マグネシウム	14mg
鉄	0.5mg
亜鉛	1.7mg
ビタミンA	10μgRE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	28mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.4g

調理ポイント

本来のチンジャオロースーは、細切りにした肉にでんぷんをつけて油で炒めますが、給食用では、油をひかえるとともに大量調理のしやすさを考え、牛肉をそのまま炒めています。

牛肉が固くならないよう、炒める時に酒をふりかけ、仕上がりの色を損なわないよう、ピーマンを加えてからは温度を確認しつつ、手早く仕上げるのがポイントです。

アピールポイント

鳥取県の牛肉は、全国的に質の高さでも評価され、独自のブランドも打ち出しています。

日南町ではピーマンの栽培が盛んに行われています。また、「あまぴー」は、生産者の方が独自に作られた、甘さが特徴のピーマンです。

鳥取県産牛肉の旨みやたけのこの歯応え、日南町産のピーマンやあまぴーの味わいと共に、色の鮮やかさを楽しめる料理です。

作り方

1. 牛もも肉は、細切りにする。(こまぎれでもよい。) 水煮たけのこ・ピーマン・あまぴーは、千切りにする。しょうがは、すりおろす。
2. ごま油で牛肉を炒め、酒・しょうがを加える。
3. 更にたけのこを加えて炒める。
4. 更にピーマン、あまぴーを加えてさっと炒め、オイスターソース、こいくちしょうゆ、砂糖で味を調える。
5. 水溶きでんぷんでとろみをつけ、仕上げる。