

料理名 チンジャオローイキアツパン

【材料】(4)人分 ※分量もできるだけ、書いてください。

- ・ご飯 400g
- ・ピーマン 4~5個
- ・豚肉 200g

豆板醤 (とうばんじゃん)  
油 20g

【作り方】

- ① 豚肉を千切りにしてから豆板醤を混ぜる
- ② 油をフライパンに入れて豆板醤を味付した豚肉を炒める
- ③ ご飯をフライパンに入れて豚肉と一緒に炒める
- ④ ピーマンをフライパンに合流して炒め完成です

【出来上がり写真】(絵でもよい)



【料理の特徴や工夫した所】

・豆板醤を豚肉と混ぜてから炒めると味がしみておいしい  
 ・ピーマンを最後に入れて炒めること  
 (ほろろがりのしつもん豆板醤は中国の調味料です)

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )