

能登汐風どぼうのチンジャオロース



材料(4人前)

豚バラスライス焼肉用 … 100g
能登汐風どぼう … 70g
ピーマン … 70g
パプリカ(赤) … 10g
玉ねぎ … 20g
おろしにんにく … 少々
おろし生姜 … 少々
ごま油 … 適量
炒め用サラダ油 … 大さじ1

※豚バラ下味

塩・うま味調味料・コショウ・酒 … 各少々

※合わせ調味料

中華スープ(ブイヨン可) … 小さじ2
オイスターソース … 小さじ1.5
醤油 … 小さじ1/2
コショウ … 少々
酒 … 小さじ1
砂糖 … 少々
うま味調味料 … 小さじ1/3
水溶き片栗粉 … 小さじ1
塩 … 小さじ1/3

※野菜下茹で

お湯 … 600cc
塩 … 小さじ1
うま味調味料 … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1

作り方



1. 包丁の峰で「能登汐風どぼう」の皮を剥いていきます。



2. 長さ5~6cm、幅2mmの千切りにして水にさらします。



3. 下味をした豚バラ肉(※豚バラ下味)・パプリカ・ピーマン・タマネギも同じ大きさに千切りにしておきます。



4. 合わせ調味料も同時に作っておきます。



5. お湯に調味料を入れ「能登汐風どぼう」を約1分間ボイルしてから残りの野菜をいれます(※野菜下茹で)。



6. パ豚バラ肉を炒め、火が通ったらおろしにんにくとおろし生姜を加え炒めます。



7. さらに、千切りにした野菜と合わせ調味料を加え炒めます。

いしかわを食べよう!
JAグループ石川プレゼンツ

石川の鉄人が教える



JAわくわく
レシピ