青椒肉絲どんぶり

577kcal

材料（2人分）

和風青椒肉絲

豚ロース肉…150g

麺つゆ（3倍濃縮）…大さじ1
片栗粉…大さじ1

筍…80g
ピーマン…2個
にんじん…40g
塩、胡椒…各少々

薬味ソース

長ねぎ…5cm
生姜…1かけ
スプラウト…適量

【A】

醤油…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1と1/2
酢…大さじ1
酒…大さじ1

※赤唐辛子、七味など辛味はお好みで

春キャベツと桜海老の和え物

春キャベツ…葉1枚
桜海老…10g
塩昆布…10g

ご飯…2杯分（約300g）

作り方

1 豚ロース肉は細切りにして麺つゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。筍、ピーマン、にんじんもそれぞれ細切りにする。

2 【A】を合わせ、みじん切りした長ねぎと生姜を合わせてスプラウトを混ぜる。

3 春キャベツは芯を取ってザク切りにしてビニール袋に入れ、桜海老と塩昆布を加えて手で揉んだらしばらくおいておく。

4 フライパンに油を入れて熱し、1の豚ロース肉を焦がさないように炒める。1の野菜を加えて炒め、火が通ったら塩、胡椒をする。

5 丼にご飯を盛りつけ、4をのせて2の薬味ソースをかけ、3の和え物を添える。

＼ここがポイント／

このどんぶりの隠れた主役といえる、薬味ソース。肉や魚の唐揚げ、餃子などにも応用できるので、ぜひ作り置きを！