

# チャーホーサイ



## ●チャーホーサイについて

油で材料を順番に炒めていくので手軽に作れる一品です。強火でさっと炒めること・調味料などをあらかじめ揃えておくことがおいしく仕上げるポイントです。うまみたっぷりの煮汁を吸った春雨がおいしさの決め手なのはもちろん、春雨が煮汁を吸ってくれるのでお弁当にも向いています。

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油	小さじ1		<b>【下準備】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>春雨を固めにもどしておく。</li> <li>豚肉に★の調味料で下味をつける。</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>油でにんにくを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。</li> <li>豚肉に火が通ったら、にら以外の野菜を加え、調味する。</li> <li>春雨とにらを加え炒める。</li> <li>仕上げにごま油を加える。</li> </ol>
にんにく	3g	みじん切り	
豚肉	50g		
★酒	小さじ1/2		
★しょうが	1g	すりおろす	
★しょうゆ	小さじ1/6		
にんじん	75g	短冊切り	
もやし	150g		
キャベツ	100g	短冊切り	
春雨	40g	長さ3cm	
にら	25g	長さ3cm	
塩	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1と2/3		
ごま油	小さじ1/2		

市販されている野菜炒め用のカット野菜を使うと、材料を切る手間が省けます。