チャーホウサイ

材料（４人分）		切り方
サラダ油	小さじ1	
にんにく	３ｇ	みじん切り
豚肉（ブタニク）	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	
ゴマ油	小さじ1／2	

作り方

【下処理】
- 春雨を固めに戻しておく。
- 豚肉に★の調味料で下味をつける。

①油でにんにくを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。

②豚肉に火が通ったらにら以外の野菜を加え、調味する。

③春雨とにらを加え炒める。

④仕上げにごま油を加える。