

これはすごく美味しいです！
ピーマンより合うかも！





【サボテンチンジャオロース】 2人前

- ・豚肉 200g
- ・タケノコ 100g
- ・ウチワサボテン 140g
- ・小麦粉 大さじ 1.5
- ・コショウ 少々
- ・すりおろしニンニク 大さじ 1
- ・すりおろしショウガ 大さじ 1
- ・油 大さじ1
- ・酒 大さじ 1
- ・トリガラスープの素 小さじ 1
- ・オイスターソース 大さじ 2
- ・しょうゆ 小さじ 1

肉と食用サボテンの相性はよく、
海外でもサボテンは肉料理の
付け合わせとして提供されます。

この料理は完成度高いです！

作り方

- ①豚肉、タケノコ、サボテンを細切りにカット。
- ②フライパン上ですりおろしニンニク、すりおろしショウガ、油を混ぜ、小麦粉をまぶす。※火はつけない。
- ③なじんだら豚肉、タケノコ、サボテンを加え、中～強火で軽く炒める。
- ④酒、トリガラスープの素、オイスターソース、しょうゆを入れ、味見しながら炒める。