サカタのタネ

「福耳」の ピリ辛チンジャオロース

トウガラシのレシピ

普通のピーマンでは物足りないあなたに ピリ辛おとなのチンジャオロース

材料（2人分）

「福耳」トウガラシ	2本
タケノコ（水煮）	100g
豚薄切り肉	150g
片栗粉	小さじ2
ニンニク	1片
ショウガ	1かけ
ゴマ油	大さじ3

A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1
	中華スープの素	大さじ1
	砂糖	小さじ1

作り方

1. 「福耳」（タネは除く）、タケノコは細切りに、ニンニク、ショウガはせん切りにします。
2. 豚薄切り肉も細切りにし、片栗粉をまぶしておきます。
3. ボウルにAを全て入れ、よく混ぜ合わせておきます。
4. フライパンにゴマ油とニンニク、ショウガを入れて火にかけ、炒めます。よい香りがしてきたら、（2）を加えて炒めます。
5. 豚肉の色が変わったら、「福耳」、タケノコを加えて炒めます。
6. 「福耳」がしんなりしてきたら、（3）を加えて手早く炒め合わせ、器に盛りつけます。

ワンポイント

「福耳」のタネを除くとき、タネがついているヒダを多めに残すとピリ辛度がアップします。