

チャーホーサイ



材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油	小さじ1		【下準備】 - 春雨を固めにもどしておく。 - 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。
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		