

## 【株ちんげん菜の中華炒め】

### 材料 4人分

株ちんげん菜	320g(1袋)
豚コマ切れ肉	100g
にんじん	40g
にんにく(みじん切り)	7g(2片)
しょうが(みじん切り)	7g
ゴマ油	大さじ1



### 合わせ調味料

片栗粉	大さじ1強
しょうゆ	大さじ 1/2(7.5g)
鶏がらスープの素	小さじ1(3g)
塩	小さじ 1/4
水	150ml

### 作り方

1. 株ちんげん菜は長さ5cmに切る。にんじんは長さ5cmの短冊切りにする。
2. フライパンにゴマ油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったら、豚コマ肉、にんじんを加え強火で炒める。
3. 合わせ調味料をよく混ぜ2に回しかけ、とろみがつくまでかき混ぜながらしっかり火を入れる。