

# まこもたけのチンジャオロース

野菜

地元

家庭

秋



## ここがポイント！



地元の食材を使った家庭からの応募料理。  
知立市産のまこもたけの食感を残すことがコツです。  
秋が旬のまこもたけは、天ぷらや  
混ぜごはんの具にしてもおいしいです。  
まこもたけは、米と同じイネ科の植物で、水田で育てられます。  
丈は約2mまで成長し、根本にできる  
ふくらんだ茎の部分を食べます。



この部分を  
食べます。



店で売っている  
まこもたけ



## 1人分の栄養価

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.8g
カルシウム	5mg
食物繊維	0.6g
塩分	0.5g

## 材料 (4人分)

ぶた肉(もも)	60g	ごま油	小さじ1/2
☆しょうゆ	小さじ1/2	★オイスターソース	小さじ2
☆酒	小さじ1	★しょうゆ	小さじ1/3
☆かたくり粉	小さじ1	★砂糖	小さじ1/2
ピーマン	30g(1個)	★酒	小さじ1/2
まこもたけ	80g(1本)	★中華だし(顆粒)	小さじ1/2
たまねぎ	80g(1/2個)		

## 作り方

- ① ぶた肉は1cm幅に切り、☆で下味をつける。
- ② ピーマンとたまねぎは細切り、まこもたけは皮をむき、たんざく切りにする。
- ③ ごま油を熱し、①をいためる。
- ④ ピーマン、たまねぎ、まこもたけをいためる。
- ⑤ ★を入れて、味を調えたら、出来上がり。