

冷凍チシャトウを使った

豚肉とチシャトウのピリ辛炒め



< 材料 >

- ◎チシャトウ … 100g
- 豚こま切れ肉 … 100g
- ごま油 … 大さじ1
- 調味料→酒、醤油 … 小さじ2
- コチュジャン、豆板醤、おろしニンニク … 小さじ1

< 作り方 >

1. ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
2. フライパンにごま油をひき、豚こま切れ肉チシャトウを入れて炒める。
3. 火が通ったら1を加え中火で炒める。
4. 全体に味がなじんだら火からおろし盛り付けて完成。