



# 西区の とっておきレシピ

ピリッとした味付けでごはんがすすみます。

## たけのこのピリ辛風 (中華風) 炒め



レシピ作成協力者  
杉本 純子 氏  
(くまもとふるさと食の名人)



【材料】 作りやすい分量(およそ3人分)

たけのこ(茹)	300g
油	大さじ1と2/3強
酒	大さじ1
水	70ml
濃口しょうゆ	小さじ1弱
オイスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1 弱
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1強
豆板醤	小さじ1弱

(1人分) エネルギー 122kcal 食塩相当量 1.2g

### 【作り方】

- ①たけのこ(穂先)は繊維に沿って縦のくし切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、中火で①に焦げ目が付くまで炒める。
- ③焦げ目が付いたら酒を入れアルコールを飛ばした後、水、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、鶏がらスープの素の順で加え、味をしみ込ませながら水気が飛ぶように炒める。
- ④最後にごま油、豆板醤を加える。



- \* たけのこは焦げ目をつけるため、フライパンに入れた後はあまり触らず、混ぜすぎないようにするのがポイント。
- \* 辛いのが苦手な方は、豆板醤はお好みで調整しましょう。