



サボテンチンジャオロース

ピーマンより美味しいかも！！
肉と食用サボテンのぬめりが相性抜群！
サボテンチンジャオロース！



レシピ提供：中部大学堀部研究室 さん

材料 (2人分)

豚肉	200g
タケノコ	100g
ウチワサボテン	140g
小麦粉	大さじ1.5
すりおろしにんにく	大さじ1
すりおろしショウガ	大さじ1
油 (炒め用)	大さじ1
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
トリガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
コショウ	少々

つくりかた

- ① 豚肉、タケノコ、サボテンを細切りにカット。
- ② フライパン上ですりおろしニンニク、すりおろしショウガ、油を混ぜ、小麦粉をまぶす。
※火はつけない。
- ③ なじんだら豚肉、タケノコ、サボテンを加え、中～強火で軽く炒める。

- ④ 酒、トリガラスープの素、オイスターソース、しょうゆを入れ、味見しながら炒める。



コツ・ポイント

食用サボテンのぬめりと肉の相性が抜群です！
ニンニクを入れるとアクセントがきいて良いです。

ひとこと

全国に食用サボテンを普及させることが目標です。
その一環としてサボテン料理の開発に取り組んでいます。料理に関しては素人なので、料理を重ねることで上達していけるように頑張りたいと思います。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

