

タケノコの食感を楽しむ青椒肉絲（チンジャオロース）

**まず「希望の命水」を入れたポリ袋のなかで肉を揉みましょう！
味がしっかり付くだけでなく、添加物を無害化してくれます。**

I. 材料2人分

- ① 希望の命水・・・・・・・・・・30 cc
(10倍濃縮液なら3cc)
- ② 牛モモ肉・・・・・・・・・・100g
- ③ タケノコ（水煮したもの）・・100g
- ④ ピーマン・・・・・・・・・・大2個
- ⑤ 生姜（おろしたもの）・・20 cc
- ⑥ 酒・・・・・・・・・・15 cc
- ⑦ 醤油・・・・・・・・・・15 cc
- ⑧ 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- ⑨ ゴマ油・・・・・・・・・・少々
- ⑩ オイスターソース・・・・・・・・30 cc



II. 作り方

1. 牛モモ肉、タケノコ、ピーマンを5mm～1cm幅に細く切る。
2. ポリ袋に牛モモ肉、「希望の命水」、醤油、おろし生姜、酒を入れて揉み、よく混ざったら片栗粉をまぶしておく。
3. 中華鍋かフライパンにゴマ油を熱し、2の肉を中火で炒める。強火だと団子状になってほぐれにくく焦げやすいので注意。
4. タケノコ→ピーマンの順に入れ、強火にして 一気に炒める。最後にオイスターソースを加える。



お役立ちメモ

「10倍濃縮液」のキャップを挿し込んでヘタと種が動くまで回しそっと引き抜くときれいに取れます。



ほらっ、こんなにきれいに！

茹でたタケノコは、「希望の命水」を加えた希釈液（水1リットルにつき25cc）に浸けて冷蔵庫で保存します。美味しい状態で5～6日はもちます。この希釈液を使って水煮の段階からできればさらに理想的！