

中華丼

エネルギー	124kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	5.5g
食塩相当量	1.6g

(ご飯を除く)

★材料(4人分)

ご飯		4人分
サラダ油		小さじ1
おろししょうが		小さじ1/2
豚もも肉	1cm幅	50g
人参	短冊切り	1/4本
たけのこ水煮	短冊切り	50g
白菜	2cm幅	1枚
むきえび		50g
いか	短冊切り	50g
うずらの卵		10個
水		320ml
鶏がらスープ	A	小さじ1・1/2
酒		小さじ1
オイスターソース		小さじ1
しょうゆ		小さじ1
塩		小さじ1/3
白こしょう		少々
片くり粉	水で溶く	大さじ3

★作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、豚肉を加え炒める。
- ② 人参～うずらの卵までを順に加え、炒める。
- ③ 水を加え、煮込む。
- ④ Aの調味料を加える。
- ⑤ 同量の水で溶いた片くり粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ ご飯の上に⑤をのせる。

肉・魚介類・野菜の旨味がたっぷり。具たくさんで食べ応えのある丼ぶりです。

