

ルーローハンの具

エネルギー	232kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	14.2g
食塩相当量	1.0g

★材料(4人分)

減塩しょうゆ	A	大さじ1・1/2
酒		小さじ2
上白糖		大さじ1・2/3
みりん		小さじ2・1/2
オイスターソース		小さじ1・2/3
おろししょうが		小さじ2/3
おろしにんにく		小さじ2/3
白こしょう		少々
豚肩肉	短冊切り	175g
豚バラ肉	短冊切り	100g
たけのこ水煮	短冊切り	50g
玉ねぎ	スライス	75g
うずら卵水煮		10個
片くり粉	大さじ1の水で溶く	大さじ1/2

ルーローハンとは台湾の料理で、「甘いしょうゆで煮込んだ豚肉のかけご飯」のことです。ご飯の上に、ルーローハンの具をのせて食べましょう。

★作り方

- ① 鍋にAの調味料をわかし、豚肉を入れて煮る。
- ② たけのこ水煮、玉ねぎ、うずら卵水煮までを加えて煮る。
- ③ 水溶き片くり粉を加え、とろみをつける。

