

海鮮中華丼



- ① 豚もも肉、えび、いかは酒を振り、片栗粉をまぶして混ぜ合わせる。玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、キャベツ、青梗菜は一口大に切る。きくらげは水に戻しておき、一口大に切る。
- ② 熱したフライパンにごま油をしき、豚もも肉、えび、いかを炒める。色が変わったら野菜を加える。
- ③ 全体に油がまわったら水を加え、中火で煮立たせ、調味料を加え、煮る。
- ④ 一度火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を③に加え、火にかける。とろみが付いたら火を止める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。

材料

2人分

豚もも肉	100g	水	180ml
えび・いか	各30g	鶏がらスープの素	小さじ1
酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1	酒	小さじ1
たまねぎ	60g	オイスターソース	小さじ1/3
にんじん	30g	片栗粉	大さじ1
キャベツ	60g	ごま油	小さじ1
青梗菜	80g	ご飯	360g
きくらげ(乾)	2g		

1人分の栄養価

エネルギー：449kcal
 野菜量：115g
 食塩相当量：1.6g