

中華丼の具

【材料:4人分】

豚もも肉…………… 80g
酒…………… 小さじ1
サラダ油…………… 小さじ1
すりおろししょうが 小さじ1
たけのこ水煮…………… 80g
干し椎茸…………… 4g
にんじん…………… 1/4本
玉ねぎ…………… 2分の1個
ちくわ…………… 1本
しょうゆ…………… 大さじ1/2
塩…………… 少々
中華スープ…………… 小さじ1
酒…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 小さじ2
にら…………… 20g
ごま油…………… 小さじ1



野菜がたっぷり入っていて、一品で栄養バランスのとれたメニューになっています。
季節によってにらの代わりに、チンゲン菜や小松菜などにしてもおいしく食べられます。

【作り方】

- ① 干し椎茸は水で戻し、せん切りにする。豚肉はひと口大に切り、酒をふっておく。
- ② たけのこは短冊切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは1cm幅、ちくわは5mm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とおろししょうがを入れて炒める。
- ④ にんじん、干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、ちくわの順に加え、しょうゆ、塩、中華スープ、酒、こしょうで調味する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら、3cmの長さに切ったにらを入れ、火が通ったらごま油を加えてできあがり。
- ⑥ ごはんをよそった茶碗にのせる。

【1人分の栄養価】

エネルギー83Kcal たんぱく質6.5g 脂質2.3g 食塩相当量0.7g