

## 手作りレシピ

## 中華どんぶり

【1人分:652kcal】



## 材料(4人前)

精白米	340g
豚ばら肉	80g
イカ(冷凍)	80g
えび(冷凍)	40g
にんじん	45g
白菜	170g
チンゲンサイ	50g
ウズラの卵水煮	60g
生姜	5g
ねぎ	30g
ごま油	小さじ1/2
a 醤油	大さじ1
a オイスターソース	大さじ1/2
a 三温糖	大さじ1
a 食塩	小さじ1/3
a 酒	大さじ1
a 中華だし	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	120mL

## 作り方

- ①分量のご飯を炊く。
- ②人参は短冊切りにし、ゆでる。いか、えびは熱湯でさつとゆでておく。
- ③白菜はそぎ切り、チンゲンサイは1cm長さ、生姜・ねぎはみじん切りにする。
- ④片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ⑤ごま油で生姜、ねぎを炒め香りをだし、豚肉、白菜、チンゲンサイを炒め、水を加え煮る。野菜に程よく火が通ったら人参、イカ、エビ、ウズラの卵水煮を加え調味料aで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器にご飯と⑤を盛り付ける。

## ～POINT～

野菜類を入れた後、火を通しすぎると野菜の食感がなくなってしまうので注意しましょう。