

手作りレシピ

中華どんぶり

【1人分：683kcal】



材料(4人前)

豚バラ	80g
いか(冷凍)	80g
しばえび(冷凍)	40g
人参	45g
キャベツ	210g
青梗菜	50g
きくらげ	4g
うずらの卵(水煮)	60g
しょうが	5g
ねぎ	30g
ごま油	小さじ1/2
顆粒中華だし	小さじ1
合成清酒	大さじ1
┌ 三温糖	大さじ1
調味料 A オイスターソース	小さじ1
醤油	大さじ1と1/3
食塩	小さじ1/3
└ 片栗粉	大さじ1
水	120g

作り方

- ①しょうが、ねぎはみじん切り、人参は短冊切りにする。
豚ばら肉、キャベツは一口大、青梗菜は1cmの長さに切る。
- ②にんじん、いか、えびはそれぞれ下茹でする。
きくらげは水で戻して、一口大にちぎる。
- ③フライパンにごま油を熱し、しょうが、ねぎ、豚肉を炒める。
- ④きくらげを入れさらに炒め、水、中華だし、酒を加えて煮る。
- ⑤全体に火が通ったら、キャベツ、青梗菜、にんじん、いか、えび、うずらの卵を加え、調味料Aで調味する。
- ⑥最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

～POINT～

キャベツ、青梗菜はさっと炒め、食感を残すようにする。