

すくすく人気レシピ紹介

H29年6月

今月は中華丼をご紹介します。野菜たっぷりのとろっとしたあんがかかった中華丼は食べやすく子ども達に大人気です。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

★中華丼(2人前)

豚薄切り肉	…50g	オイスターソース	…大さじ2
たけのこ	…1/3本	砂糖	…小さじ1
人参	…1/4本	醤油	…大さじ1
玉ねぎ	…1/2個	酒	…大さじ1
しいたけ	…2個	塩コショウ	…少々
白菜	…3枚	ゴマ油	…少々
うずらの卵	…適量	水溶き片栗粉	…適量



- ① 白菜をざく切り、たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、一口大に切った豚肉を入れ、軽く塩コショウをして炒める。野菜も固い順に加えて火が通るまで炒める。
- ③ 水500ccを加え、沸騰したら、調味料を全て加え3分ほど煮る。
- ④ うずらの卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 香りづけにゴマ油を少々加え、器によそったごはんの上にかけてできあがり。