

# 中華どんぶり

ごはん類・めん類

381kcal / 脂質4.6g / 塩分1.2g



## ワンポイント

たくさんの野菜を炒めてあんかけにし、ご飯にのせて食べます。  
野菜をたくさん食べることができ  
る献立の一つです。



### 材料(4人分)

- ・ ご飯 ..... 880g
- ・ 豚肉(こま切れ) ..... 60g
- ・ しょうが ..... 少々
- ・ サラダ油 ..... 大さじ1/2
- ・ いか ..... 40g
- ・ たまねぎ ..... 80g
- ・ にんじん ..... 40g
- ・ はくさい ..... 120g
- ・ たけのこ水煮 ..... 40g
- ・ 干しいたけ ..... 2g
- ・ 白ねぎ ..... 40g
- ・ 中華スープのもと ..... 小さじ1/2

#### 〈A〉

- ・ 砂糖 ..... 大さじ1
- ・ 酒 ..... 小さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1弱

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 ..... 大さじ1
- ・ 水 ..... 大さじ2
- ・ ごま油 ..... 小さじ1/2
- ・ 湯 ..... 1/2カップ
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 洋ごしょう ..... 少々

### 作り方

- ① しょうがはみじん切り、いかは短冊切りにする。
- ② たまねぎ、たけのこは短冊切り、はくさいは短冊切りにして茎と葉に分けておく。
- ③ にんじんは5mmのいちよう切り、干しいたけは戻してせん切りにする。
- ④ ねぎは1cm長さに切る。
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。
- ⑥ たまねぎ、にんじん、いかを入れ、炒める。
- ⑦ たけのこ、しいたけを加えて炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑧ あく、油をとり、はくさいの茎、中華スープのもとを入れ、煮る。
- ⑨ はくさいの葉、ねぎを加えて〈A〉で調味し、煮る。
- ⑩ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑪ ごま油を加えて煮る。
- ⑫ 塩、洋ごしょうで味をととのえる。