

## 冬野菜和風どんぶり



### 【受賞者のおすすめポイント】

野菜をたくさん使用しているため、栄養が豊富です。

また、だしが効いているため味も香りも良く、野菜のおいしさを引き出してくれます。

ボリュームを出すために鶏肉を入れました。

### 【材料】（4人分）

・ご飯	880g
・鶏肉(こま切れ)	40g
・にんじん	70g
・かぶ	90g
・キャベツ	50g
・カットしめじ	40g
・とうもろこし(ホール) 缶	20g
・大葉春菊	20g

### 〈A〉

・しょうゆ(うすくち)	大さじ1弱
・かつおだしのもと	小さじ1/2

### 〈水溶き片栗粉〉

・片栗粉	大さじ1弱
・水	大さじ1
・サラダ油	小さじ1
・水	140ml
・塩	少々

### 【作り方】

- ① 大葉春菊は2cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。にんじんは7mmいちょう切り、かぶは1.5cm角切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ にんじん、しめじを入れ、炒め、水を入れ、煮る。
- ④ 〈A〉で調味し、かぶ、キャベツ、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 大葉春菊を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。