

中華丼

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツヅリ 先生の でんぷん米0.1	80	288	0.08	5	14	0
でんぷん米用もち粉	8	31	0	1	0	Tr
白菜	20	3	0.16	44	7	0
にんじん	10	4	0.08	27	3	Tr
にら	10	2	0.2	51	3	0
豚肉	20	43	3.7	64	36	Tr
きくらげ	2	3	0.16	20	5	0
うずら卵(水煮)	10	18	1.1	3	16	0.1
片栗粉	7	23	0	2	3	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
ジツヅリ 先生のらー めんスープ	11	18	1.2	24	13	1.2
オイスターソース	1	1	0.1	3	1	0.1
酒	2	2	0	0	0	0
水	120	-	-	-	-	-
コショウ	0.5	2	0.06	7	1	0
合計		484	6.84	251	102	1.4

- 【 作り方 】
- でんぷん米にもち粉を加えて軽くまぜ、水160を加えて30分ほど給水させてから炊飯する。

きくらげは水でもどし、野菜は食べやすく切る。豚肉に片栗粉をまぶす。

スープの材料（ の材料 ）と で残った片栗粉を混ぜておく。

フライパンに油を熱し、野菜と豚肉を炒める。

きくらげとウズラの卵を加えたらスープを加えてとろみがつくまで加熱し、こしょうをふる。

器に のごはんをよそり、 の中華あんをかける。



《ワンポイントアドバイス》

茹でた生ラーメン、ノンフライ麺にかけても美味しいです。

しっかりした味付けなので、お好みでラーメンスープの量を加減してください。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20190614」

