

中華丼の具

ひとくちメモ

肉・魚介・卵・野菜がバランスよくとれる料理です。
揚げめんにかけても美味しいです。

材料と分量 (4人分)

豚肉	100g
うずら卵	8個
むきえび	80g
いか(短冊) 80g (小イカ1杯分)	
酒	少々
キャベツ	2枚 (200g)
たまねぎ	3/4個 (120g)
もやし	100g
にんじん	60g
チンゲンサイ	葉2枚 (15g)
しょうが	少々 (小さじ1程度)
油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
水	300cc

調味料

一人分の 栄養価

エネルギー 182kcal
たんぱく質 15.9g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ

中華丼 (はいがごはん)

牛乳 中華あえ

2019年12月の給食献立より



作り方



1 キャベツ・にんじんを短冊切り、たまねぎをうす切り、しょうがをみじん切り、チンゲンサイを2cmの大きさに切る。



2 むきえび・いかに酒をふる。



3 フライパンに油・しょうがを入れ火をつけ、豚肉を炒める。(しょうがはチューブでもよい) にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイ・もやし・キャベツを加え炒める。



4 むきえび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料を入れる。



5 沸騰してきたら少量の水で溶いた片栗粉を入れる。

6 仕上げにごま油を入れる。

