



# 豚肉と白菜のあんかけ丼



| 材料       | 1人分 (g) | 4人分        | 切り方など          |
|----------|---------|------------|----------------|
| ご飯       | 220     | 4人分        |                |
| 豚もも肉     | 35      | 140g       | 豚肉に酒と醤油を漬け込む   |
| 酒        | 1       | 小さじ1       |                |
| しょうゆ     | 1       | 小さじ2/3     |                |
| しょうが     | 0.7     | 1/4かけ(約3g) | みじん切り          |
| にんじん     | 15      | 1/2本       | 短冊切り           |
| 玉ねぎ      | 30      | 3/4個       | スライス           |
| もやし      | 20      | 1/3袋       | 水でさっと洗い、水けをきる  |
| 白菜       | 60      | 大3枚        | 短冊切り。軸と葉で分けておく |
| 小松菜      | 15      | 1/5株       | 3~4cmくらいの長さに切る |
| 干し椎茸     | 0.5     | 2g         | 戻す。戻し汁はとっておく   |
| たけのこ水煮   | 15      | 1/3個(60g)  | 短冊切り           |
| うずら卵     | 15      | 8個         |                |
| 中華味      | 1.1     | 小さじ1強      |                |
| さとう      | 1       | 大さじ1/2杯    |                |
| しょうゆ     | 4.5     | 大さじ1杯      |                |
| オイスターソース | 2.2     | 小さじ1と1/2杯  |                |
| 豆板醤      | 0.2     | 1g         | お好みで           |
| 片栗粉      | 2       | 大さじ1杯      | 同量の水で溶いておく     |
| ごま油      | 0.3     | 小さじ1/2杯    |                |
| 水        | 55      | 220cc      |                |
| 炒め油      |         | 適量         |                |

## 【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、生姜、豆板醤、豚肉を炒める。
- ② 人参、玉ねぎ、たけのこを入れて炒め、白菜の軸を入れて炒める。
- ③ もやし、白菜の葉を入れ軽く炒め、水を入れる。
- ④ 椎茸を入れ、中華味、さとう、しょうゆを入れる。
- ⑤ うずらの卵、小松菜を入れる。
- ⑥ オイスターソースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 仕上げにごま油を回し入れる。
- ⑧ ご飯に⑦のあんをかける。

ご飯が進むどんぶりメニューです！

味付けや、分量などはお好みで加減してください。

