

はる ちゅうかどん 春キャベツの中華丼

土曜ランチの日 2015.5.23
あそびバぶる～さかえまちじどうかん
042(585)8281

材料(4人分)

菜 3巻	キャベツ 半玉	☆中華あじの素	大さじ2
にんじん 1/2本	もやし 1/2袋	☆片栗粉	大さじ2
しいたけ 2枚	豚肉 150グラム	☆塩	小さじ1
しょうが 生姜・にんにく 1かけ	ごま油 適量	☆酒	大さじ1
		☆水	500cc

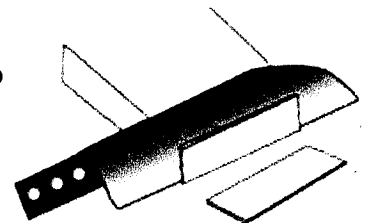
ごはんを炊こう

- ①計量カップにお米を山盛りに入れ、お箸とかですり切る。
- ②お米の入ったポウルに水を入れ、さっとかきまぜ水をきる。
- ③手をボールを揺るような形にして、米と米が擦り合うように20回ぐらいシャカシャカ混ぜる。
- ④水を2～3度かえて、水のにごりをとる。
- ⑤炊飯器の釜にお米を入れ、分量の線まで水を入れ、炊飯器のスイッチを押す。



中華丼の具を作ろう

- ①カップに☆印のものをいれ、合わせ調味料を作っておく。
- ②キャベツは1センチ角のざく切、にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ③フライパンに、みじん切りにしたしょうが・にんにくを入れ、香りが出たら肉→にんじん→キャベツ→しいたけ→もやしの順に炒める。
- ④火が通って野菜がしんなりしたら、☆の合わせ調味料を混ぜながら入れ、とろみが出るまで強火で煮込む。



- ⑤最後にごま油を、ひとまわし入れ、さっと混ぜて完成!

