



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

ちゅうかどん ぐ 中華丼の具

れいぞうこ のこ やさい れいとう
冷蔵庫の残り野菜や冷凍の

シーフードミックスなどを活
用して作ってみてください。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ぶた肉(小間) … 150g
- ・下味 しょうが … 1かけ
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・シーフードミックス … 1袋
- ・下味 酒 … 小さじ1
- ・たまねぎ … 中1個と半分
- ・キャベツ … 4分の1
- ・にんじん … 1本 ・ うずら8個
- ・たけのこ(水煮) … 100g
- ・チンゲンサイ … 1株
- ・干ししいたけ … 4枚
- ・油 … 小さじ2 ・ 水 … 2カップ
- ・がらスープの素 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・塩 … 小さじ1と半分
- ・白こしょう … 少々
- ・片栗粉 … 大さじ2と半分
- ・溶き水 … 大さじ5

つく かた 【作り方】

- ①ぶた肉に下味をつける。しょうがはみじん切り。
- ②シーフードミックスに下味の酒をふっておく。
- ③うずらの卵はゆでるか、ゆでたものを用意する。
- ④たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、たけのこににんじんはいちちょう切り、チンゲンサイは2センチ幅に切り、干ししいたけは戻して干切りにする。
- ⑤油を熱して、①を炒め、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に炒める。
- ⑥水とがらスープの素を入れる。
- ⑦キャベツ、シーフードミックスを入れ、調味料をすべて加える。
- ⑧チンゲンサイを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。ごはんにかけて食べる。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：316キロカロリー
たんぱく質：31.2グラム
脂肪：7.6グラム
塩分：3.6グラム