



# だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

## なまあ 生揚げの ちゅうかに 中華煮



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ 生揚げ(角切り) …… 2丁
- ※下味※
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 水…大さじ2
- ・ ぶた肉(小間) …… 40g
- ・ うずらの卵(水煮) …… 6個
- ・ にんじん(いちょう) …… 4分の1本
- ・ たけのこ(いちょう) …… 60g
- ・ たまねぎ(角切り) …… 2分の1個
- ・ 干しいたけ(4等分) …… 4枚
- ・ ピーマン(角切り) …… 1個
- ・ しょうが(みじん切り) …… 1かけ
- ・ にんにく(みじん切り) …… 1かけ
- ・ 油…小さじ半分
- ・ みりん…小さじ1弱
- ・ 砂糖…小さじ1
- ・ オイスターソース…小さじ1
- ・ とりがらスープの素…小さじ1
- ・ しょうゆ…大さじ1強
- ・ 水…1カップ

### つく かた 【作り方】

- ① 生揚げは油抜きして、下味の調味料で下煮しておく。
- ② 油を熱し、にんにく、しょうがとぶた肉をいためる。
- ③ にんじん、たまねぎ、たけのこ、戻したしいたけを加えて炒める。
- ④ 水、とりがらスープの素を入れ、煮る。
- ⑤ 調味料、①、うずらの卵を入れて煮る。
- ⑥ 仕上げに片栗粉小さじ2を水大さじ1で溶いたもの加えて、とろみをつけて完成。

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：211キロカロリー  
たんぱく質：13.9グラム  
脂肪：11.4グラム  
塩分：1.5グラム