



# 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)

- ・なまあ (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) …… 40 g
- ・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) …… 60 g
- ・たまねぎ (角切り) …… 2 分の 1 個
- ・干ししいたけ (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