

野菜もいもり！ 塩あんかけ野菜丼

とろみがついた
野菜あんが食欲を
そそります！
鶏がらスープのもとで
中華風の味付けに。

野菜の種類は
アレンジしても◎



【4人分】

※作りやすい分量です。

- ・白飯…2合分
- ・ごま油…小さじ1 (4g)
- ・おろししょうが…1g
- ・豚もも肉 (スライス) …140g
- ・玉ねぎ…1/4個 (約40g)
- ・にんじん…1/4個 (約40g)
- ・小松菜…60g
- ・コーン…8g
- ・鶏がらスープのもと
…小さじ1/2 (約1g)
- ・食塩…0.5g
- ・片栗粉…小さじ1 (3g)

【下準備】

- ・豚もも肉スライスは、食べやすい大きさのものを購入するか、切る。

【作り方】

- ①ご飯はいつも通りの水分量で炊飯する。
- ②玉ねぎ、にんじん、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、おろししょうがを加え、香りを移す。
- ④③の鍋に豚肉、②の野菜、コーンを加えて炒め、鶏がらスープのもと、塩で調味する。
- ⑤④の具材が柔らかくなったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。(具材と汁気の様子をみて、片栗粉の量は調節する)
- ⑥器に炊き上がったご飯を盛り、その上に⑤をかけて完成！