

1品で栄養満点!

ちゅうかどん 中華丼



ちゅうかどん
中華丼

ざいりょう 材料 【材料 1人分】		みず 水	
ごはん	… ちゃわん はい 茶碗1杯(200g)	砂糖	… 小さじ1
シーフードミックス	… えび3尾、いか3~4個、あさり5~6個	オイスターソース	… 小さじ1弱
はくさい 白菜	… まい 1枚	しょうゆ	… 小さじ2/3
こまつな 小松菜	… かぶ 小1株	さけ 酒	… 小さじ1
にんじん 人参	… なが たんざくぎ 4cmの長さの短冊切り やく まい 約15枚(28g)	かりゅうちゅうか 顆粒中華だし	… 小さじ1/6
ぶた にく 豚バラ肉	… 30g	こしょう	… しょうしょう 少々
ごま油	… 小さじ1と1/2	みず 水	… 大さじ1
しょうが(おろし)	… 小さじ1/2	かたくり こ 片栗粉	… 小さじ2弱
たまご みずに うずら卵(水煮)	… こ 3個		

つく かた
【作り方】

- ① シーフードミックスは電子レンジで半解凍(500Wで30秒)する。
- ② 白菜と小松菜は3cm幅のざく切りにする。人参は皮をむいて4cmの長さの短冊切りにする。
- ③ 豚バラ肉は2cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱しておろししょうがを入れて、香りが立ってきたら①③を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、②を入れて炒める。
- ⑤ 白菜がしんなりしてきたら、うずらの卵とAを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉を回し入れて、とろみがつくまで中火で煮る。
- ⑦ ごはんを入れたどんぶりに盛りつける。

<1人分の栄養価>

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
中華丼	689	25.9	22.3	89.8	1.9

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より