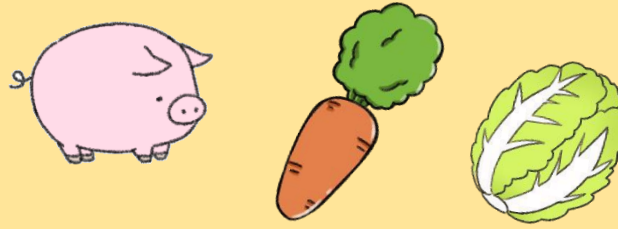


# 中華丼



## ○材料(4人分)

- ごはん…4人分
- 豚小間肉…120g
- 白菜…2枚
- 玉ねぎ…1/2個
- 人参…7cm
- ぶなしめじ…40g
- チンゲン菜…1/2株
- 油…適量
- 濃口醤油…大さじ1/2
- 鶏がらだし…小さじ1
- 塩…少々
- ごま油…小さじ1/2
- 水溶き片栗粉…適量  
(片栗粉：水＝1：1)

## ○作り方

- ① 白菜、チンゲン菜は四角、玉ねぎはスライス切り、人参はいちょう切り、ぶなしめじは粗みじんに切ります。  
(事前に各野菜レンジで加熱しておくとし短になります☆)
- ② フライパンに油をひき、お肉を炒めます。
- ③ お肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜、チンゲン菜の順に入れ炒めます。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、鶏がらだし、塩、醤油を入れ味付けをします。
- ⑤ 沸騰したところに水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。
- ⑥ 最後にごま油を入れます。温かいごはんの上にかけて出来上がりです。

