

中華丼の作り方

材料

(3人分)

白菜……150g
玉葱……1/2個
キャベツ……150g 人参……30g
きくらげ……2枚
ごま油……小さじ1
生姜(みじん)……1かけ
ニンニク(みじん)……1かけ
豚バラ肉(一口大)……100g
むきエビ……60g
うずら卵……9個
絹さや……9枚
温かいご飯……お茶碗3杯

【A】水……500cc

顆粒鶏がらスープ……小さじ1
オイスターソース……小さじ2
酒……大さじ1
塩……小さじ1と1/2
醤油……小さじ2
胡椒……少々

【B】片栗粉……大さじ2

水……大さじ2と1/2

作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。(白菜の茎は厚いのでそぎ切りにしましょう。)
2. きくらげは水で戻して千切り。
3. ごま油を熱したフライパンに入れる。
4. 生姜、ニンニクを入れて炒め、香りを出す。
5. 豚肉、エビを加えて炒める。
6. 野菜とうずら卵を加える。
7. 【A】の調味料を加えて煮る。
8. 絹さやを加える。
9. 【B】の水溶き片栗粉でとろみをつける。
10. ご飯を丼によそう。
11. 9の中華あんをかけて完成

材料(4人分)

豚ひき肉・・・150g

白菜・・・200g

にら・・・1/2束

[A]

卵・・・1/2個

酒・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1/2

塩・・・小さじ1/3

ごま油」・・・大さじ1

こしょう・・・少々ギョーザの皮・28～30枚入り・・・1袋

サラダ油・・・適量

[B]

しょうゆ・・・適量

酢・・・適量

ラー油・・・適量

[1] 白菜・にらは細かく刻んで塩少々(分量外)を振って手で軽くもみ、シンナリしたら固く水気を絞る。

[2] 干しいたけはみじん切りにする。

[3] ポウルにぶた肉、[1]の白菜・にら、[2]干しいたけ [A]を加えてよく混ぜ合わせる。

[4] ギョーザの皮で[3]の具を包み、形をととのえる。

[5] フライパンに油を熱し、[4]を並び入れ、底に焼き色をつける。水大さじ5(分量外)を加えて蓋をし、具に火が通るまで蒸し焼きにする。

[6] 仕上げにごま油を回し入れ、皮をカリッと焼き上げる。[B]を混ぜ合わせたタレを添える。