



## 中華丼

<材料・・・おとな4人分>

豚もも肉・・・・・・・・・・150g  
 干しいたけ・・・・・・・・・・中3枚  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・200g（中1個）  
 にんじん・・・・・・・・・・70g（中2/3本）  
 たけのこ水煮・・・・・・・・30g（1/4個）  
 白菜・・・・・・・・・・220g  
 なた・・・・・・・・・・60g  
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1  
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2  
 中華だし（顆粒）・・・・・・・・小さじ1  
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4  
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ4  
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1  
 水・・・・・・・・・・大さじ1  
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
 ごはん・・・・・・・・・・660g

A

<作り方>

- ①豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②干しいたけはぬるま湯で戻し、スライスする。  
（干しいたけの戻し汁はとっておく。）
- ③玉ねぎは薄切り、にんじん、たけのこは短冊切り、白菜はざく切り、なたとは半月切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。  
火が通ったら野菜、干しいたけを入れてさらに炒める。
- ⑤干しいたけの戻し汁、なたを加え煮る。  
野菜が柔らかくなったら、Aで味をつける。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。  
とろみがついたらごま油を回し入れる。
- ⑦器にごはんを盛り付け、⑥をかける。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	409 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	7.2 g
塩分	1.9 g