

中華丼

材料 (2人分)

海老	4~6尾
タコ	50g
豚スライス	100g
白菜	1枚
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/6個
たけのこ	40g
きくらげ	1枚
しょうが(スライス)	2~4枚
ご飯	2膳
A	
└酒	大さじ1
└片栗粉	大さじ1/3
B	
└酒	小さじ1
└しょうゆ	小さじ1
調味料	
└酒	大さじ1
└しょうゆ	大さじ3/4
└こしょう	少々
└きくらげの戻し汁	200ccぐらい
└ガラスープの素	小さじ1
└片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

1. きくらげは水200ccで戻しておく。(戻し汁は調味料としてあとで使います)
→戻ったらせん切りにする。
えびは殻をむいて、背わたを取り除いておく。
タコは食べやすい大きさに切り、えびと一緒にしてAを絡めておく。
豚肉は1口大に切り、Bに漬けておく。
白菜は硬い部分はそぎ切り、柔らかい部分は1口大に切る。
にんじんは、縦半分に切り、スライスして、大きいものは、さらに縦半分の短冊に。
玉ねぎは、くし切りに、たけのこ、しょうがは薄切りにする。
調味料を合わせておく。
2. しょうが以外の野菜を耐熱皿に入れてラップをして、600wのレンジで1分~1分半ぐらい加熱する。さらに、えびとタコを加えてラップして600wのレンジで1分加熱する。
3. フライパンにサラダ油をしき、しょうがを入れ炒める。
4. 豚肉を加えて炒め、白っぽくなったら、野菜類、魚介を加えて炒め合わせる。
5. 全体に火が通ったら火を止め調味料を回し入れて絡め、再度、加熱してとろみをつけ、仕上げにごま油をかけて混ぜ合わせたら、ご飯にかける。

所要時間	30分
主な調理器具	フライパン