

# 中華飯



## <材料 4人分>

ごはん	お好みの量	水	300cc	
豚こま肉	150g	A	中華あじ	小さじ3(7.5g)
白菜	250g		濃口しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	100g(中1/2個)		砂糖	小さじ2
人参	30g(中1/5本)		食塩	小さじ2/3
干し椎茸	1個	B	片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1		水	大さじ3
			ごま油	小さじ1/2

## <作り方>

- ①干し椎茸は水で戻し、軸を切り落として薄切りにする。
- ②豚肉は2cm幅に切る。白菜はざく切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、人参と玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わってきたら白菜を加えてさらに炒める。
- ④③に水を加え、沸騰したらAの調味料を加えて煮込む。
- ⑤Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
- ⑥ごはんを器に盛り、⑤の中華あんをかける

\*白菜の代わりにキャベツで作っても美味しく召し上がっていただけます。