

とろとろ白菜のあったか丼



材料 【2人分】

白菜	1/4カット外葉2枚
長ねぎ	1本
しょうがのみじん切り	小さじ1
豚ばら肉(薄切り)	80g
油揚げ	1/2枚
卵	2個
だし汁	300ml
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ2
ご飯	茶碗2杯分

1人分の栄養価



エネルギー

606 kcal



塩分

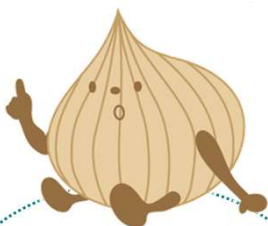
2.1 g

野菜量

130 g

作り方

- 1) 白菜は3cm長さに切る。長ねぎは斜め薄切りにし、青い部分は飾り用にとっておく。
- 2) 豚肉は3cm幅に切る。油揚げは半分に切り、1cm幅の短冊切りにする。
- 3) 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め、香りが立ったら、豚肉・白菜・長ねぎ・油揚げを加えてさっと炒める。
- 4) 3)にだし汁を加えて白菜が十分柔らかくなるまで5分程煮たら、しょうゆ・みりんを加える。
- 5) 倍量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れ、ふんわりと固める。
- 6) 器に盛ったご飯の上のにのせ、仕上げにねぎの青い部分の薄切りをのせる。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・ねぎとしょうがで寒い時に体が温まります。
- ・しょうがは好みで増やしてください。
- ・寒い日の朝ごはん、手軽なお昼ごはんにおすすめです。