

お肉と野菜がたっぷり摂れる丼ぶり!

豚しゃぶ肉と焼き野菜の中華丼



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

野菜はじっくり焼いて少し焦がすことでうま味が増しますよ!

材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ肉……150g
白菜……150g
かぼちゃ……100g
人参……30g
ぶなしめじ……1/2株
油……大さじ2
うずら卵(水煮)……4個

水……300ml
オイスターソース……大さじ2
片栗粉……大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)……小さじ1
酢……小さじ1
こしょう……少々
ごま油……大さじ1

- 1 豚肉はひと口大に切る。
白菜はざく切り、かぼちゃは8mm程の厚さに切る、人参は短冊切り、ぶなしめじは石づきを取ってほぐしておく。
- 2 Aを混ぜ合わせて餡の素を作る。
- 3 フライパンに油を熱し、白菜(芯の部分)、かぼちゃ、人参を入れ、焼き目が付いたら一旦取り出す。
- 4 同じフライパンで豚肉を中火で炒め、火が通ったら3を戻し、ぶなしめじ、白菜(葉の部分)、2を加えて混ぜながら加熱し、とろみが付いたらごま油を加える。
- 5 丼にご飯を盛り、4をかける。