

献立名 人気メニュー : うずらの卵入り中華うま煮



<献立>  
 主食 :  
 主 菜 : うずらの卵入り中華うま煮  
 副 菜 :  
 デザート :  
 飲み物 :

<作り方>

メニュー	材料 (4人分)	作り方
うずらの卵入り 中華うま煮	うずらの卵缶詰 80g (8個) 豚ももスライス 120g 酒 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2 たまねぎ 1/2個 たけのこ缶詰 80g ピーマン 2個 にんじん 1/4本 キャベツ 大きな葉5枚 にんにく 1/4かけ しょうが 少々 干ししいたけ 1枚 油 小さじ1 さとう 小さじ1/2 塩 小さじ2/3 A 白こしょう 少々 中華スープの素 小さじ1 でんぷん 小さじ4 水 1カップ ごま油 小さじ1/4	①野菜を切る。 たまねぎは、スライス たけのこ、ピーマン、にんじんせん切り キャベツは、1センチ幅に切る にんにく、しょうがはみじん切り 干ししいたけは、ぬるま湯で戻してからせん切り ②豚肉に酒、しょうゆで下味を付ける ③でんぷんを水で溶いておく ④鍋にあぶらを入れ、にんにく、しょうがを炒め香りを出す。 ⑤④に②の肉を入れ炒め、肉の色が変わったら皿に取り出しておく。 ⑥同じ鍋ににんじん、たまねぎ、戻した干ししいたけ、たけのこ、キャベツ、ピーマンの順で入れ、炒める。 ⑦⑤に④の肉を戻し入れ、Aの調味料を入れ味を付け、うずらの卵を入れる、 ⑧③のでんぷんを入れ、一度沸騰させとろみをつける。最後にごま油をまわし入れ風味良く仕上あげる。