

ちゅうか 中華どんぶり



所要時間：15分（米炊飯時間を除く）

簡単

安価

材 料：大人2人分

米・・・・・・・・・・1合	キャベツ・・・・・・・・100g	A {	水・・・・・・・・300cc
	人参・・・・・・・・20g		鶏がらスープの素
豚こま切れ肉・・・80g	玉ねぎ・・・・・・・・50g		・・・・・・・・大さじ1/2
塩・・・・・・・・・・少々	しめじ・・・・・・・・40g		酒・・・・・・・・大さじ1
こしょう・・・・・・・・少々	ごま油・・・・・・・・小さじ1/2		しょうゆ・・・大さじ1/2
			おろし生姜・小さじ1/2
		片栗粉・・・・・・・・大さじ1.5	

※ 小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc

作り方

1. 米は炊飯しておく。
2. 豚こま切れ肉 → 食べやすく切り、塩・こしょうをもみ込む
キャベツ → 芯は太めのせん切り、葉は2cm角に切る
人参 → 短冊切り
玉ねぎ → 薄切り
しめじ → 石づきをとり、小房に分ける
3. Aをよく混ぜ合わせる。
4. フライパンにごま油を熱し、具材を炒める。
具材に火が通ったら、合わせた調味料を入れ、かき混ぜながら煮る。
5. トロミがついたら火を止め、器にご飯を盛り、上に中華あんをかける。



<1人分栄養価>

エネルギー：319 kcal
たんぱく質：10.8 g
脂 質：8.1 g
食塩相当量：0.9 g



レシピ動画は
こちらから→

