

16雑穀米の春野菜中華丼



春キャベツやアスパラ、そらまめなど春が旬の野菜を使用したメニューです。旬の野菜に感じられる自然な甘みは、消化吸収を助ける働きがあるといわれています。



野菜摂取量 1人136g

【2人分】

サラダ油……………適量(炒め用)
 みじん切りにんにく…小さじ1
 みじん切りしょうが…小さじ1
 豚小間……………60g
 おきえび……………40g
 筍……………40g(水煮、短冊切り)
 乾燥きくらげ…2.5g(水で戻す)
 人参……………20g(短冊切り)
 春キャベツ………120g(角切り)
 新玉ねぎ……………50g(くし切り)
 おきそらまめ…40g
 アスパラ……………1本(斜め4センチ)

〔調味料〕

料理酒……………小さじ1
 中華調味料……………少々
 砂糖……………少々
 塩……………適量
 水……………140g
 水溶き片栗粉………適量
 ごま油……………小さじ1(最後に加える)
 うずらの卵…適量(トッピング)

〔ご飯〕

16雑穀米を炊飯

- ① 野菜をそれぞれカットする。
 筍、人参⇒短冊切り
 春キャベツ⇒角切り
 新玉ねぎ⇒くし切り
 アスパラ⇒斜め4センチ
- ② 乾燥きくらげは水で戻し、
 水気を切っておく。
 うずらの卵は水気を切っておく。
- ③ 16雑穀米を混ぜたご飯を
 炊飯する。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、み
 じん切りにんにくと、みじん切り
 生姜を加え香りが出るまで炒める。
 豚肉と海老を入れ、筍、人参、き
 くらげ、アスパラを加える。春
 キャベツ、新玉ねぎ、そらまめを
 入れさっと炒め、調味料と水を入
 れひと煮立ちさせる。
 水溶き片栗粉でとろみをつけ、
 最後にごま油で香り付けする。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、④具材を
 かける。

