

酸辣あんかけ丼



酸味と辛みの利いた味付けでご飯が進み、野菜も摂れる天津飯をイメージしたメニューにしました。

ベジ活

1人当たり野菜摂取量 約137g

【2人分】

ご飯	適量
サラダ油（炒め用）	適量
卵	2個
ごま油（炒め用）	適量
豚小間	80g
人参（短冊切り）	40g
筍水煮（短冊切り）	40g
干し椎茸（水で戻し、スライス）	10g
もやし	110g
長ねぎ（斜め薄切り）	40g

【合わせ調味料】

料理酒	小さじ2
丸鶏がらスープ	適量
醤油	大さじ1
水	200cc
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
（⇒合わせて水溶き片栗粉）	
穀物酢	大さじ1と1/2
ラー油	適量
万能ねぎ（小口切り）	適量

- 野菜をそれぞれカットする。
人参、筍⇒短冊切り
干し椎茸⇒水で戻しスライス
長ねぎ ⇒斜め薄切り
万能ねぎ⇒小口切り（トッピング）
- フライパンにサラダ油をしき、卵を入れ炒り卵を作っておく。
- フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。人参、筍、椎茸、もやし、長ねぎを加え炒める。しんなりしてきたら、合わせ調味料を入れひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めた後に穀物酢とラー油を加え混ぜ合わせる。
- お皿にご飯を盛り、②の卵を盛り付け、酸辣の具をかける。最後に万能ねぎをトッピングする。

