

## とっておきレシピ RECIPE

### あんかけ丼



#### 材料

(2人前)

くろっぺ[黒豆モヤシ](100g)

かまぼこ(20g)

豚肉(細切れ)(80g)

ネギ(みじん切り)(1/4本)

キャベツ(40g)

ニンジン(10g)

おろししょうが(小さじ1)

塩・こしょう(適量)

水(300ml)

中華だし(小さじ1)

醤油(大さじ1)

ご飯2杯分(320g)

ごま油(大さじ2)

片栗粉(小さじ1)

水(小さじ2)

#### 作り方

1. フライパンにごま油、ネギ、おろししょうがを入れ、よく混ぜる。
2. 火にかけ、香りがするまで炒める。
3. 豚肉を加え、炒める。
4. 野菜(くろっぺ、キャベツ、ニンジンなど)を加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。
5. 水、中華だしを加え、煮立ったら、醤油を加える。
6. 分量の水で溶いた片栗粉を加え、最後にかまぼこを加え、出来上がり。