

野菜たっぷり中華丼

6種類の野菜を中華丼風に味付けた。高岡産野菜の豊富さを満喫できる。

(ご飯 50 g で 144kcal)

【材料】(1人分)

ご飯	50~70 g
豚肉	20 g
むきエビ	8 g
人参	1 cm
白菜・キャベツ・しいたけ・にら	1/2 枚
ネギ・しょうが	少々
A { スープ	1/2 カップ
{ しょうゆ・酒・塩	各少々
サラダ油・水溶き片栗粉	各少々



【作り方】

豚肉はそぎ切りに、むきエビは背ワタを取る。人参は短冊切り、キャベツ・白菜は細切り、しいたけ・ネギは千切り、にらは 2 cm に切る。フライパンにサラダ油を入れ、しょうがを加え、豚肉・エビを炒め、順に野菜を炒める。火が通ったら A を加え、水溶き片栗粉でトロミをつけ、ご飯の上にたっぷりとのせる。