



カリッとしたおこげにあんがからんでおいしい

## おこげの中華あんかけ



### ■材料〈4人分〉

温かいごはん	500g
ごま油	大さじ1
豚肉うす切り(肩ロース)	150g
乾燥きくらげ(戻しておく)	6g
にんじん	80g
えのき茸	100g
チンゲン菜	1株
ごま油	小さじ2
◆A 水	600ml
鶏がらスープの素	大さじ2弱
酒	大さじ2
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
ごま油	少々

### ■作り方…調理時間約20分

- ①クッキングシートの上に温かいごはんをのせ、丸く平たく伸ばす。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、①を焼く。フライ返しで少し押しながら、両面に焦げ目をつけ、カリッと焼く。焼けたら1枚を8等分に切る(ピザを切る時みたいに切る)。
- ③食べやすく切った野菜類・豚肉をごま油(小さじ2)で炒め、合わせたAを加えて煮る。沸騰後とろみが出るまで煮込む。
- ④器に②を4等分に分け、③のあんをかける。仕上げにごま油を少々かける。

1人あたり:413kcal



- ・おこげをつくる際、2人分ずつ2回焼くとつくりやすいです。
- ・合わせ調味料に片栗粉が入っていますので、炒めた野菜に加えた後はすぐにかき混ぜ、とろみが出るまでしっかり煮込んでください。