

## ダイニングメニュー

家計にやさしい一品です

# 白菜とツナの中華丼



### ■材料〈4人分〉

- はくさい……………400g
- にんじん……………150g
- きくらげ(乾燥)……………10g
- しょうが……………10g
- ツナ缶詰……………70g
- ◆A 鶏がらスープ……………500ml
- 酒……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ1強
- 砂糖……………大さじ1
- オイスターソース……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- ごま油……………大さじ3
- 水溶き片栗粉……………適量
- 青ねぎ……………2本
- ごはん……………4杯分

### ■作り方…調理時間約30分

- ①はくさいは芯と葉に分け、芯はそぎ切り、葉は食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、きくらげは戻したものを食べやすい大きさに切る。
- ②しょうがはみじん切りにし、青ねぎは小口切り、ツナ缶詰は油を切っておく。
- ③フライパンにごま油の半量を熱し、②のしょうがを炒め、①を炒める。
- ④③の野菜がしんなりしたら、②のツナを入れ、Aを合わせたものを入れて4~5分煮込む。
- ⑤塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に残りのごま油で香りをつける。
- ⑥丼にごはんを盛り、上に⑤をかけ、②の青ねぎをのせる。

**ポイント** シーチキンの代わりに豚肉でもおいしくできます。冷蔵庫の余った野菜を入れてつくってください。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:542 kcal



※栄養情報…標準的な調理法による