

# 野菜不足と感じたらこれ！

## ● 中華丼



## 中華丼

### 材料（2人分）

白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚  
しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・2枚  
青梗菜・・・・・・・・・・・・・・・・4枚  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個  
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・4cm  
うずらの卵・・・・・・・・・・・・・・6個  
小エビ・・・・・・・・・・・・・・・・・・8尾  
豚コマ・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g  
中華スープの素・・・・・・・・・・小さじ2  
ゴマ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々  
塩コショウ

### つくり方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにゴマ油をひき、フライパンが温まったら豚肉を炒め、火が通ったら野菜を入れる。
- ③ うずらの卵とエビを加え、火が通ったら中華スープの素で味をつけ、塩コショウで味を調える。