

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。