

# 越前野菜のあんかけ丼

身近な野菜で、簡単 あんかけ丼 !!



米	2 合	サラダ油・酒	適量
豚肉	150g	にんにく・しょうが	各 1 片
中あげ	1/4(60g)	スープの素	大さじ 2
生きくらげ	1 枚	砂糖	小さじ 1
玉ねぎ	1/2(80g)	しょうゆ	小さじ 1
うずら卵	1 パック A	テンメンジャン	大さじ 1
にんじん	1/3	みりん	大さじ 1
キャベツ	1/4	オイスターソース	小さじ 1
きゅうり	1/2	かたくり粉	大さじ 1

## 作り方



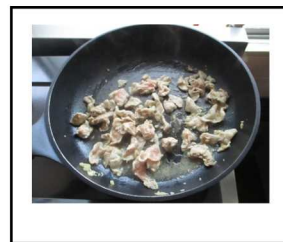
① 材料を用意して分量を確認する。



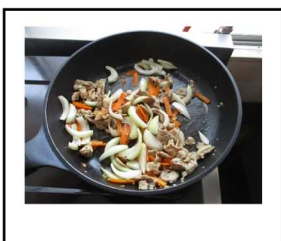
② 材料を短冊に切る。



③ 中あげは、油抜きし、短冊に切る。



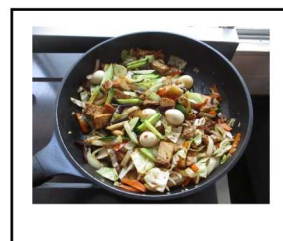
④ 油を熱し、にんにく・しょうがを入れ香りを出して豚肉を中火で炒め、酒を加える。



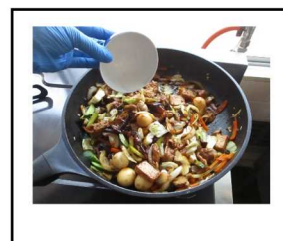
⑤ 火の通りにくい野菜から炒める。スープの素をお湯 100 cc でとき加える。



⑥ 野菜に火が通ったら、調味料Aを加える。テンメンジャンは、みりん・しょうゆでといておくとい。



⑦ 最後に、うずら卵・きくらげ・きゅうりを加える。



⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯に盛り付け完成。