

☆きゅうしょくレシピ41☆

【はくさいとあつあげのちゅうかにこみ】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



ぶたにく	60グラム	・・・	2cmにきる
たまねぎ	120グラム	・・・	5mmのスライスにきる
にんじん	80グラム	・・・	5mmいちょうぎり→ゆでる
はくさい	120グラム	・・・	1cmにきる
ねぎ	20グラム	・・・	5mmにきる
あつあげ	240グラム	・・・	ひとくちだいにきる→ゆでる
あぶら	5グラム		
おろしにんにく	すこし		
おろししょうが	すこし		
こしょう	すこし		
さけ	5グラム		
しょうゆ	15グラム		
オイスターソース	10グラム		
かたくりこ	5グラム	・・・	みずでといておく

(つくりかた)

- 1 なべにあぶら、にんにく、しょうがをいれて火をつけ、ぶたにくにさけ、こしょうをふっていためる。
- 2 たまねぎ、にんじんをいれていためる。
- 3 オイスターソース、しょうゆ、はくさい、ねぎをいれてにる。
- 4 みずでといたかたくりこをいれてとろみをつける。
- 5 あつあげをいれてにる。

