

EOSでキッチン カラダ元気レシピ!

主食 + 主菜

シーフード中華丼

1人分の栄養価

エネルギー 453Kcal

塩分 1.8.g



材料(2人分)

ごはん(1人分)	男性 200g 女性 150g	しょうが(みじん切り)	小さじ1(4g)
シーフードミックス	100g	にんにく(みじん切り)	小さじ1(4g)
酒	大さじ1(15g)	ごま油	大さじ1(12g)
白菜	60g	酒	大さじ1(15g)
長ねぎ	30g	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
にんじん	30g	塩	ミニ1/2(0.6g)
竹の子水煮	40g	白こしょう	少々
チンゲン菜	40g	鶏ガラスープの素	小さじ2(5g)
きくらげ(乾燥)	3g	水	150cc
うずらの卵水煮	4個(40g)	かたくり粉	大さじ1(9g)
		水	大さじ2(30cc)

作り方

- ① シーフードミックスは塩水(分量外)で解凍し、酒で下味をつける。
- ② 白菜の葉は3cm長さのざく切り、根元はそぎ切りにする。
長ねぎは斜め薄切りにする。にんじんは5mm厚さの短冊切りにする。
熱湯で下ゆでした竹の子は、薄切りにする。
チンゲン菜は3cm長さに切り、葉と軸に分ける。
きくらげは水で戻し、一口サイズに切る。
- ③ 調味料を合わせてよく混ぜ溶かす。水溶きかたくり粉を作ておく。
- ④ フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りが出たら、中火にしてシーフードミックスを炒め、竹の子、にんじん、白菜とチンゲン菜の根元を加え、強火でややしんなりとするまで炒める。
- ⑤ 長ねぎ、白菜とチンゲン菜の葉、きくらげを加えて混ぜ、全体に油がなじむようにサッと炒める。
- ⑥ うずらの卵と調味料を加えて強火でひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ ごはんを器に盛り付け、ご飯の上に⑥をかける。