

青梗菜と帆立の中華丼

【材料：2人前】

ベビー帆立：1パック、青梗菜：1束、玉葱：1/2個、薄揚げ：1枚、しめじ：1/3パック、鶏がらスープ：200cc、日本酒：大さじ2杯、塩コショウ：少々、豆板醤：少量、片栗粉：大さじ2杯（お好みで量を調整して下さい）
（もちろん、温かい御飯もです）

【レシピ】

1. 青梗菜は洗って茎と葉を分けて一口大に刻む。
2. 玉葱は薄切りにしておく。
3. しめじは洗って石附を取る。
4. 薄揚げも一口大に刻む。
5. フライパンを熱して、油を引いておく。
6. 玉葱と青梗菜の茎を軽く炒める。
7. 薄揚げとしめじを投入してさらに炒める。
8. ベビー帆立を入れてさらに炒める。
9. 具材に火が通ったところで鶏がらスープと日本酒を加えて煮る。
10. 沸騰したところで青梗菜の葉を追加する。
11. 塩コショウと豆板醤少々を加える。
12. 水溶き片栗粉を11に投入してとろみをつける。
13. 温かい御飯に12を乗せる。

以上です。簡単に出来て美味しいです。ヘルシーな具材を使っていますので、胃もたれはないので◎です。一度お試し下さい。

