

うまに丼

【材料】子ども2人 大人2人分

| | | | | | |
|------|--------|--------|-------|--------|--------|
| ごはん | お好みの量 | | | | |
| サラダ油 | 適量 | 水 | 60cc | | |
| 下味 { | 鶏こま肉 | 120g | 調味料 { | | |
| | 生姜しぼり汁 | 小さじ1.5 | | 砂糖 | 小さじ1.5 |
| | 酒 | 小さじ1 | | 塩 | 小さじ1/2 |
| | しょうゆ | 小さじ1 | a { | 酒 | 小さじ1 |
| | キャベツ | 1/4玉 | 片栗粉 | 小さじ1.5 | |
| | 玉ねぎ | 1/2個 | 水 | 小さじ1.5 | |
| | にんじん | 1/4本 | ごま油 | 適量 | |

【切り方・下処理】

キャベツ・にんじん：短冊切り 玉ねぎ：5mm幅にスライス

【作り方】

- ①鶏肉は下味をつけておく。
- ②サラダ油で下味をつけた鶏肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじんを入れてにんじんが軟らかくなるまで炒める。
- ③キャベツを加えてさらに炒める。
- ④水と調味料を加えて煮て、野菜が軟らかくなったら、aの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤お好みで、仕上げにごま油を入れて香りをつける。
- ⑥器にご飯を盛り、具をかける。

時短テクニックを紹介！

- 人参は軟らかくなるのに時間がかかるので、炒める前にレンジで軟らかくなるまで加熱してから炒めると時短になります。
- 野菜はお好みのカット野菜ミックスに変えてもOK
切る手間が減るので、フライパンでサッと炒めて煮るだけで作れます。