

にら のスタミナあんかけ丼



材料(4人分)

◆豚バラ肉	200g
◆にら	1束
◆乾燥きくらげ	3g
◆溶き卵	4個分
◆塩・こしょう	少々
◆ごま油	大さじ1

あんかけ

(水溶き片栗粉以外をあらかじめ合わせておく)

◆鶏ガラスープ	160ml
◆濃口醤油	小さじ2
◆砂糖	小さじ2
◆オイスターソース	小さじ2
◆ごま油	小さじ2
◆水溶き片栗粉	適量

- ① 乾燥きくらげは、水で戻して一口大に切る。
- ② にら・豚バラ肉は、5cm幅に切る。
- ③ ①、②をごま油で炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ④ ③に溶き卵を入れて、卵でとじ、ご飯の上のにせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉以外のあんかけ材料を鍋に入れて、沸騰したら水溶き片栗粉であんを作る。
- ⑥ 丼ぶりにかけて出来上がり。