

夏野菜のあんかけ丼



写真 1人分

匠味 中華スープ

湯で希釈するだけで中華だしの効いたラーメンスープが出来上がります。ラーメン・炒飯などの具材の他、中華炒め等の調味料としても幅広くお使い頂けます。

材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
茄子	30g	<調味液>	
椎茸	10g	匠味中華スープ	15g
さやいんげん	3枚	胡椒	少々
トマト	50g	水	120ml
みょうが	3g		
ごま油	8g	水溶き片栗粉	20g
		(片栗粉:水=1:2)	
ご飯	1杯分		

作り方

- ①茄子は輪切り、椎茸は薄切り、さやいんげんは細切り、トマトはくし型、みょうがは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、茄子・椎茸・さやいんげんを炒める。
- ③②に火が通ったら<調味液>を加えて煮立て、トマトを加える。
- ④③の火を止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再度火にかけてひと煮立ちさせる。
- ⑤丼にご飯を盛って④をかけ、みょうがを散らして出来上がり。