

# 中華風わかめ丼

主食

出展者：里浦漁協女性部



・ エネルギー	430	Kcal
・ たんぱく質	22.6	g
・ 脂質	6.9	g
・ 糖質	69.3	g
・ 食塩	3.5	g
・ 食物繊維	3.6	g

(1人分)

## 材料 / 4人分

・ ごはん	2合			
・ 生わかめ	240 g			
・ 豚肉	200 g			
・ みりん	大さじ1	} A	} B	
・ 醤油	大さじ1			
・ しょうがのしぼり汁	大さじ1/2		・ しめじ	1 袋
・ 豆腐	1/2丁		・ ごま油	小さじ2
・ カニかまぼこ	100 g		・ 水	300 cc
			・ 醤油	大さじ2
			・ 砂糖	大さじ2
			・ 片栗粉	大1・小1
			・ 水	大1・1/2

## 作り方

- 1 豚肉は2~3cmの大きさに切り、Aに漬けておく。
- 2 わかめは食べやすい大きさに切っておき、しめじは石づきを除き小房に分けておく。  
豆腐はさいの目に切り、カニかまぼこはほぐしておく。
- 3 中華鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、しめじ・豆腐・カニかまぼこを入れる。
- 4 ③にBの調味料を入れ、ひと煮立ちしたらわかめを加える。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 器に白飯を入れ、⑤をかける。