

このレシピで

野菜が 180 g

とれます♪

ここがスゴイ！！

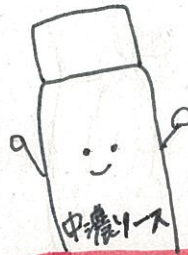


手軽で野菜たっぷり！

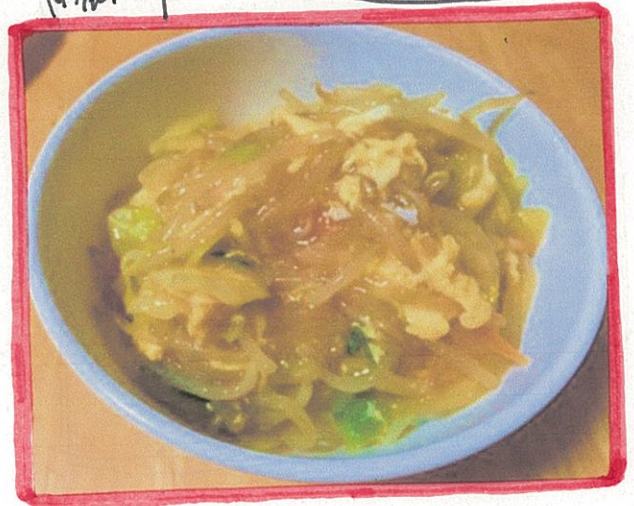
# カット野菜中華丼

## ＜材料＞

- ・お好みのカット野菜…1袋(180g程度)
- ・水…1カップ(200ml)
- ・中華だしの素…小さじ1(3g)
- ・卵…1個(50g)
- ・オイスターソース…小さじ1/2(3g)
- ・しょうゆ…小さじ1/2(3g)
- ・こしょう…少々(みじん)
- ・水溶き片栗粉 { 片栗粉…小さじ2(6g)  
水…小さじ2(10g)
- ・ごはん…どんぶり1杯



オイスターソースが  
なければ  
中濃ソースでもOK!



## ＜作り方＞

1. 鍋に水、中華だしの素を入れ加熱し沸騰したら、カット野菜を入れて煮る。
2. 野菜が軟らかくなったら、オイスターソース(中濃ソース)、しょうゆ、こしょうで味付けをし、水溶き片栗粉を入れ素早く混ぜとろみをつける。
3. 溶き卵を流し入れ、かんわり固まってきたらおたま等でやさしく大きくかき混ぜて火を止める。
4. どんぶりにごはんを盛り、ものをしたら完成!!

相模女子大学 実習生