

3R クッキングおすすめレシピ

残り野菜のあんかけ丼

★おすすめポイント★

野菜は、できるだけ皮ごと使います。
冷蔵庫の中のお掃除をするつもりで、色々な組み合わせを試してみましょう！



残り野菜にブロッコリーも
入れてみました！

材料	4人分
米	2カップ
残り野菜	
A { 大根	50 g
人参	50 g
玉ねぎ	100 g
生しいたけ	4 枚
もやし	100 g
えび (小)	8 尾
しょうが	1 片

(2 cm ぐらい)

B { 鶏がらスープ	大さじ 2
水	3カップ
塩、ごま	適量
C { 片栗粉	大さじ 3
水	大さじ 3
しょう油	少々

作り方

- ① えびは背わたをとる。
- ② Aの野菜は適当な大きさに切り、さっとゆでる。しいたけは一口大にそぎ切りをする。もやしは洗ってざるにあげておく。
- ③ しょうがは千切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて熱し、③を炒めて香りをだし、①と②を加えて炒め、Bを入れて煮立てる。
- ⑤ ④に塩、ごまで味を調べ、Cの水溶き片栗粉を回し入れてとろみを付け、最後にしょう油を落とし香りを付ける。
- ⑥ 丼にご飯を平らに盛り、⑤をかける。