

中華丼



中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、炒めて火を通しておく。
- ②海老に片栗粉をまぶし、火が通るまで揚げる。白菜・人参・椎茸・小松菜は各野菜10秒～30秒程油調し、火を通しておく。
- ③うずらの卵含むすべての食材をボウルに入れ、中華黄金比の素80gを加えて絡める。

材料4人分	分量
豚肩ロース薄切り	100 g
むきエビ	80 g
片栗粉	適量
白菜	150 g
人参（短冊切り）	50 g
干し椎茸 2 枚（薄切り）	70 g
小松菜	1束
うずらの卵（調理済み品）	4個
ご飯	800g
調味料	
中華黄金比の素	80g