

にら玉の白菜あんかけ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：215kcal

たんぱく質：13.9g

脂 質：11.1g

炭水化物：16.7g

食塩相当量：1.6g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：114kcal

たんぱく質：7.3g

脂 質：5.7g

炭水化物：9.4g

食塩相当量：1.2g

【材料（大人2人・こども2人分）】

卵	5個
豚ひき肉	100g
にら	30g
玉ねぎ	80g
にんじん	30g
しいたけ	20g
白菜	100g
中華だしの素	大さじ2強(20g)
砂糖	大さじ2強(20g)
A	しょうゆ 大さじ1・2/3(30g)
	だし汁 200ml
	みりん 大さじ1・2/3(30g)
片栗粉	大さじ1(15g)
サラダ油	適量

【下準備】

- 卵・・・・・・よく溶いておく
- にら・・・・・・2cm幅に切る
- 玉ねぎ・・・・5mm幅にスライス
- にんじん・・・・せん切り
- しいたけ・・・・薄くスライス
- 白菜・・・・・・5mm幅に切る
- だしを取る（だしの取り方参照）
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① フライパンで豚ひき肉、にら、玉ねぎ、にんじん、しいたけを炒め、中華だしの素と砂糖で味を付ける。
- ② 溶き卵と①を混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し込んでふたをして中火で焼く。焦がさないように気を付け、焼き目がついたら裏返して焼く。焼けたら切り分け、皿に盛る。
- ④ Aと白菜を鍋に入れ火にかけ、白菜がしんなりしたら水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③の上に④をかける。

耐熱容器に具材を流し入れてオーブンで焼いても作れます。