

とろろ中華 あんかけ丼



材料（1人前）

- ・豚肉……………50g
- ・青梗菜……………1/2株
- ・玉ねぎ……………20g
- ・人参……………20g
- ・しめじ……………30g
- ・ごま油……………大さじ1
- ・塩、胡椒……………少々

▼使用商品▼

山いもパウダー



A【とろろあんかけ】

- ・山芋パウダー…1袋
- ・水……………200g
- ・鶏がら顆粒……………小さじ1
- ・すりおろし生姜…少々
- ・すりおろしニンニク……………少々
- ・ごま油……………小さじ1
- ・塩、胡椒……………少々

【作り方】

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
青梗菜は5cmぐらいにし、玉ねぎと人参はスライスする。しめじはばらしておく。
- ② ボールにAを全て入れて、ダマが残らないように混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。
- ④ ③にカットした野菜を入れて炒め、薄めに塩、胡椒しておく。
- ⑤ ④に②を入れ、火を通し、とろみが出たら出来上がり。

 **Blankenese** CO.,LTD.

〒563-0025 大阪府池田市城南三丁目1番8号