



## ご飯がどんどん口の中に入っちゃう 絶品アスパラ中華丼

又平 梢さん

アスパラ

たまねぎ

にんじん

材料・作り方 (4人分)

アスパラ …………… 5本  
たまねぎ …………… 1/2玉  
にんじん …………… 1/2本  
しいたけ …………… 2つ  
豚肉 …………… 100g  
イカ …………… 小1杯  
ニンニク …………… 1片  
しょうが …………… 1片  
だし汁(水) …………… 1カップ  
しょうゆ …………… 大さじ1  
塩 …………… 小さじ1  
水溶き片栗粉 …………… 適量  
ごま油 …………… 大さじ1  
ごはん …………… 適量

1. 野菜をそれぞれ食べやすい大きさにカットする。  
ニンニクはスライス、しょうがはすりおろしにする。
2. イカも小さくカットする。(シーフードミックスでもOK)
3. フライパンを熱して油(分量外)を入れニンニクと野菜を炒め、豚肉、イカを加えてさらに炒める。
4. だし汁(水)、しょうが、塩を入れ煮立ったらしょうゆを入れる。味見をして足りなければ塩を入れる。
5. 一旦火を止め、水溶き片栗粉を入れて混ぜ、再び火にかける。
6. フツフツとしてきたら風味付けにごま油をまわし入れる。
7. どんぶりにごはんをよそい、6をのせる。

(調理時間 20分)