

【料理名】

ピリ辛中華鍋

テーマ：中華

材 料	分 量 (1人分)
豚モモ肉スライス	50 g
木綿豆腐	75 g
うずら玉子(水煮)	3個
シーフードミックス	30 g
白菜	90 g
長ネギ	30 g
人参	20 g
青梗菜	40 g
乾燥きくらげ	3 g
レモン	15 g
★スープ調味料	
水	
鶏ガラスープの素(顆粒)	250 ml
ごま油	3 g
おろし生姜	少々
砂糖	1.2 g
醤油	0.2 g
塩	2.5 g
こしょう	0.5 g
豆板醤	0.1 g
	1 g

【作り方】

- 1 豚肉と豆腐は食べやすい大きさにカットして下ゆでをする。
- 2 うずら玉子とシーフードミックスはそれぞれボイルする。
- 3 白菜はざく切り、長ネギは斜めスライス、人参は短冊切りにし、それぞれを軽くボイルしておく。
- 4 乾燥きくらげは戻しておく。
- 5 青梗菜はボイルして水にとり、食べやすい大きさにカットする。
- 6 だし汁の材料を合わせて温めておく。
- 7 鍋に1、2、3、4、を盛合わせ、6をはって温める。5を飾る。
- 8 クシ切りにしたレモンを用意し、お好みで絞って食べる。

