

とろろま白菜で
ご飯がすすむ
栄養満点丼

トロトロのあんかけとよく合う白菜。ちょっとホックリしたい時に、とろろま白菜でご飯が進む栄養満点のどんぶりです。心と胃袋があたたまる白菜のあんかけレシピをお届けします。

白菜トロトロあんかけ丼

■材料(4人分)

白菜…… 160g
玉ねぎ……80g
人参……40g
しめじ……80g
しょうが……1片
サラダ油……大さじ1/2
豚ひき肉……120g
万能ねぎ(小口切り)…8g
水溶き片栗粉…片栗粉 大さじ4
 水 大さじ4
ごはん……1.5合分

A
水……400ml
酒……大さじ2
しょうゆ・大さじ2
砂糖…小さじ2
鳥がらスープの素…小さじ2
こしょう…少々

■作り方

- ①白菜は葉と芯に分け、それぞれ2cm角に切る。玉ねぎはうす切り、人参は薄いちょう切りにする。
- ②しめじはほぐし、しょうがはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、弱火でしょうがを炒める。
- ③良い香りがしてきたら、豚ひき肉を加え炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、人参、白菜の芯、しめじ、白菜の葉の順で加えた合わせ、Aを加え煮込む。
- ④③に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤器にご飯を盛り、白菜あんかけ、万能ねぎを散らす。