

おすすめレシピ「生揚げと桜えびの中華丼」

カルシウムがたっぷり含まれる生揚げと桜えびを使った中華丼です。
この中華丼一人分には、牛乳の約1/2杯分（120 mg）以上のカルシウムが含まれています。
ぜひご家庭で実践してみてくださいね！

《材料》（4人分）

生揚げ	1丁	
桜えび	10g	
小松菜	1/2束	
白菜	4枚	
にんじん	中1/3個	
ごま油	小さじ4	
砂糖	小さじ1	調味料 ①
鶏ガラスープのもと	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
水	320cc	
塩	少々	
片栗粉	小さじ4	

《作り方》

- ① 生揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに薄切りにする。
- ② にんじんは短冊切り、小松菜と白菜は食べやすい大きさにざく切りにする
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、にんじん、白菜、小松菜を中火で炒める。
- ④ 調味料①と生揚げ、桜えびを加え、強火でひと煮立ちさせ、味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけ、ごはんにかけて完成。

