

レシピ

# ソッコー

# 中華丼

- 🕒 調理時間 約10分
- 🍴 カロリー(1人分) 441kcal
- 🧂 塩分(1人分) 2.4g

コンビ野菜はこれを使うよ!



## 材料(2人分)

- ・ご飯…300g(1人150g)
- ・ミックスカット野菜 (もやし・キャベツ・にら・にんじんなど)…300g
- ・冷凍シーフードミックス…100g
- ・ロースハム…2枚(食べやすい大きさに切る)
- ・ごま油…大さじ1
- ・合わせ調味料
  - ・酒…大さじ1
  - ・しょうゆ…小さじ2
  - ・砂糖…小さじ1
  - ・顆粒中華だし…小さじ1
  - ・こしょう…少々
  - ・水…200ml
- ・水溶き片栗粉
  - ・片栗粉…大さじ1
  - ・水…大さじ2

## 作り方

- 鍋にごま油を熱し、ミックスカット野菜を炒める。合わせ調味料を入れて煮込み、野菜に火を通す。
- ロースハムとシーフードミックスを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ご飯にのせれば出来上がり。



カット野菜で簡単に。  
体が喜ぶ  
野菜たっぷり  
丼メニュー。