



メモ

レシピの材料は参考程度で、
具材はお好みのもので◎
豚肉→竹輪など

あんかけ焼きそば・かた焼きそば
あんかけ丼・野菜あんでも
美味しい



Recipe 海鮮中華あん

(1/2)

材料 (人分)

・豚肉薄切り肉	約200g
・冷凍エビ・ホタテ	8ヶ位
・人参	1/3本
・白菜	1/8株
・ネギ/きのこ類/うずらの卵	適量
・ごま油	適量

★合わせ調味料

水(400cc) 鶏ガラスープの素(大2/3)
酒・オイスター(各大2) 醤油(大1)
塩(ひとつまみ)

☆水溶き片栗粉 片栗粉+水 各大2

《野菜の切り方》

豚肉→食べやすい大きさに切る
冷凍エビ・ホタテ→解凍して水気をきる
人参→短冊切り
白菜→芯は1cm幅。葉はざく切り