



華風汁



(材料) 5人分

・鶏ささみ肉	50g	・油揚げ	1/2枚	・塩	適量
・もやし	50g	・卵	1個	・片栗粉	小さじ1強
・にんじん	50g	・油	大さじ1	・水	大さじ1
・白菜	100g	・だし汁	600cc	・しょうゆ	大さじ1

(作り方)

① ささみを食べやすい大きさに切る。

にんじんは半月の薄切り、白菜と油揚げは縦半分になり1cm幅に切る。

② 鍋に油を入れささみを炒め、もやし、にんじんを炒める。

③ だし汁を入れ、沸騰後アクを取り材料が柔らかくなったら油揚げ、白菜を入れる。

④ 煮立ったら塩を入れる。溶き卵を少しずつ流し入れ水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

⑥ しょうゆで味付けし、塩で味を調べたら出来上がり♪

さくらぎこぱん