

# ルーローハン



材料（4人分）		切り方	作り方
ごはん	4人分		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんは炊いておく。</li> <li>・小松菜・キャベツ・うずらはゆでておく。</li> </ul> <p>① 肉を煮込む。（煮汁は使用）</p> <p>② ★の材料でたれを煮込む。</p> <p>③ 肉とたれを混ぜて煮る。</p> <p>④ 酢を入れ、●の水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑤ 盛り付ける。</p>
サラダ油	1.5g		
たまねぎ	80g	粗みじん	
たけのこ（水煮）	40g	角	
干しいたけ	1.0g	スライス	
豚肉	160g	角	
★にんにく	0.8g	すりおろし	
★しょうが	1.2g	すりおろし	
★オイスターソース	3.2g		
★みりん	1.2g		
★三温糖	6g		
★肉の煮汁	80g		
うずら卵	4個		
小松菜	40g	1cm	
キャベツ	80g	1cm	
酢	0.8g		
●片栗粉	4g		
●水	8g		