

## スタミナ丼

原材料	四人分	
米	2	合
麦	20	g
水		
サラダ油	4	g
にんにく	2	g
しょうが	2	g
豚小間肉	80	g
にんじん	70	g
キャベツ	120	g
玉ねぎ	80	g
にら	30	g
たけのこ	30	g
干しいたけ	4	g
上白糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1強	
酒	小さじ1/2強	
塩	ひとつまみ	
赤みそ	小さじ1弱	
トウバンジャン	少々	
ガラスープ	100	
かたくり粉	小さじ2	
ごま油	小さじ1/4	



## 〈作り方〉

- ①米と麦を洗い、一緒に炊飯する。
- ②野菜類を切る。(しょうが、にんにく：みじん切り、にんじん、たけのこ：せん切り、キャベツ：3cm程度の大きさ、玉ねぎ：1/2スライス、にら：3cm)
- ③油を熱し、にんにくとしょうがを軽く炒め、香りがたったら肉と、少量のトウバンジャンを加えて加熱する。
- ④玉ねぎ、にんじんを加えて軽く炒め、調味料を半分程度入れる。  
※野菜から出る水分の様子を見ながらガラスープを入れる。
- ⑤残りの具材を順に加えて炒め、調味料を入れて味を調える。
- ⑥かたくり粉を水で溶いて、火を止めてから流し入れ、とろみをつける。(水分量を見て調整する。)
- ⑦炊き上がったごはんに、具を盛り付けて完成。

## 〈一口メモ〉

※ガラスープは、顆粒のものでも大丈夫です。