

# 『しろ菜と貝柱の中華風炒め』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生  
作 上野 穂乃果

 帝塚山学院大学

## しろ菜と貝柱の中華風炒め



### 材料 (子供2人分)

しろ菜	1株 (約130g)
にんじん	1本 (約130g)
貝柱	120g
エリンギ	100g
うずらの卵	4つ
粉末中華だし	小さじ1 (約2g)
薄口しょうゆ	大さじ1 (約18g)
サラダ油	適量 (約20cc)
ごま油	適量 (約10cc)
こしょう	少々 (約0.1g)
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1 (約9g)
水	大さじ2 (約30g)

### 作り方

1. うずらの卵は10分ゆでて殻をむく。
2. しろ菜はヘタを切ってよく洗い、2~3cmに切る。
3. エリンギは石づきを切り落とし、しろ菜と同じサイズの縦切りにする。
4. にんじんは約5mm厚の輪切りにし、型抜きをしてから、耐熱皿に広げて40秒電子レンジで加熱する。
5. 貝柱は縦に半分に切り、ザルにのせて熱湯をかける。
6. フライパンにサラダ油をひき、エリンギを加え、焼きめがつくまで中火で炒める。
7. しろ菜の茎とにんじんを加え、さらに炒める。  
(焦げないように、火加減をやや弱める。)
8. しろ菜の葉、うずら卵、貝柱を加え、弱火で炒める。
9. こしょう、粉末中華だし、濃口しょうゆで味付けする。
10. 水溶き片栗粉を加え、ダマができないようによく混ぜる。
11. 強火にしてごま油をまわし入れ、軽く混ぜる。
12. 彩りよく、お皿に盛り付ける。

