

料理名 白菜と豚バラ煮込み

団体名 東京都中華料理生活衛生同業組合
作成者所属・氏名 (株)おむらい 上竹誠一



〈食材料〉

豚バラ肉スライス	100 g
白菜〈柵切り〉	300 g
春雨	50 g
にんにく	3片
生姜〈1cm角厚さ1.5mm〉	20 g
長葱〈一口切り〉	1本分
油	適量
鷹の爪 (子供が食する時は不要)	3本
スープ (又は水中華スープの素)	300cc
化学調味料	少々
塩	10 g

〈作り方〉

- 1 食材料を切る。
- 2 鍋に油を入れ長葱、にんにく、生姜、鷹の爪を入れ香りを出す。
- 3 スープ、豚バラ肉、白菜、調味料を入れ中火で白菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 2に春雨を入れ火が通ったら水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がり。

調理方法・味付けで一工夫!

*材料を食べやすい大きさに切ります。

*2の加熱は弱火でゆっくりとし、香りを出します。

★コツ★

☆白菜から水が出るのでスープは少なくし、出来上がり前で春雨がスープを吸ってくれるのでうま味が具材にしみこむ。

☆水溶き片栗粉でスープが具材に絡みつくように仕上げる。