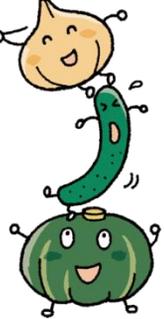


肉や魚介のうまみがつまった
八宝菜



【できあがり 150g】
エネルギー 146kcal 塩分 1.1g
たんぱく質 12.1 g 脂質 5.9g

ワンポイント

いかは火を通しすぎると固くなってしまいう
ため、さっと下ゆでをしてから加えます。
水溶き片栗粉は、一度火を止めてから
加えると、ダマになりにくいです。



材料 4人分

		(1人分g)
ぶた肉	80g	(20)
うずら卵	100g	(25)
いか	80g	(20)
にんじん	1/2本	(20)
たまねぎ	1/2個	(25)
たけのこ	40g	(10)
キャベツ	160g	(40)
干しいたけ	2個	(0.8)
チンゲンサイ	40g	(10)
サラダ油	少々	(0.5)
酒	小さじ1	(1)
★中華だし	小さじ1	(0.8)
★砂糖	大さじ1/2	(1)
★しょうゆ	大さじ1/2強	(2.6)
★オイスターソース	小さじ1/2	(0.8)
片栗粉	大さじ1/2	(1)

作り方

- ① 材料を切る。
・ぶた肉…2cm幅
・いか…3cmの長さのたんざく切り
下ゆでをする
・にんじん…5mm幅ちよう切り
・たまねぎ…2cm角の色紙切り
・たけのこ…たんざく切り
・キャベツ…ざく切り
・干しいたけ…水で戻して干切り
・チンゲンサイ…1cmの長さ
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ぶた肉を炒め、酒をふる。
- ③ にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけを加え、炒める。
- ④ いか・キャベツ・うずら卵を加え、炒める。水気が無ければ水を少々加え、★で味つける。
- ⑤ チンゲンサイ、大さじ1の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。

