

八宝菜

一人分あたりの栄養価

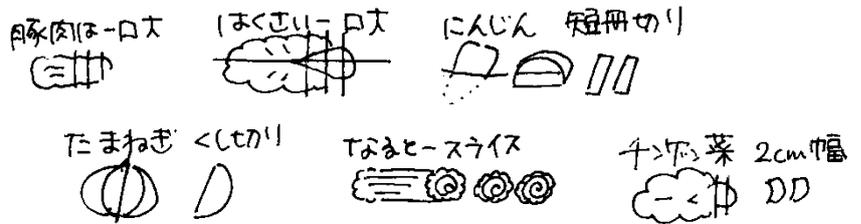
エネルギー	137Kcal	たんぱく質	10.8g
脂質	6.0g	食塩	1.6g

<材料(4人分)>

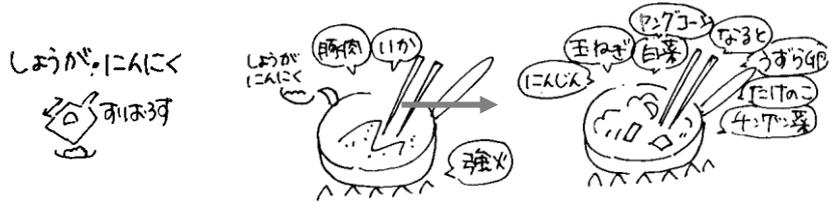
- 豚肉 ……60g
- いか短冊 ……80g
- うずら卵水煮…60g
- なると…1/4本(30g)
- はくさい…1/6個(200g)
- たまねぎ…1/2個(60g)
- にんじん…1/4本(40g)
- チンゲン菜…1/2個(30g)
- たけのこ短冊…40g
- ヤングコーン缶…40g
- しょうが…1かけ(4g)
- にんにく…1かけ(4g)
- 干しいたけ…4g
- 油…小さじ1(4g)
- こしょう…少々
- 中華スープ…小さじ1
- 酒…小さじ1弱
- 塩…少々
- オスターソース…小さじ1弱
- しょうゆ…小さじ1強
- ごま油…小さじ1
- 片栗粉…大さじ1弱

<作り方>

- ① 干しいたけは水で戻しておく。
- ② 豚肉、はくさいは一口大、にんじんは短冊切り、たまねぎはくし切り、なるとは約5mm、チンゲン菜は約2cmに切る。



- ③ フライパンを熱し、油をひき、すりおろしたにんにく、しょうが、豚肉といかを炒める。
次に、にんじん、たまねぎ、はくさい、ヤングコーン、なると、たけのこ、チンゲンツアイを炒め、うずら卵を加える。



- ④ 干しいたけ、中華スープ、こしょう、酒、塩、オスターソース、しょうゆを加え、火を通す。



- ⑤ 水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を加えて仕上げる。



白菜の代わりにキャベツにしてもおいしくできます。

給食では、たくさんの材料を使いますが、

家にあるもので手軽に作ってみましょう。

野菜をたっぷり食べたいときのおすすめメニューです。

