

～＊～ 八宝菜 ～＊～

<材料 4人分>

豚もも肉(スライス)・・・80g
いか・・・・・・・・・・40g
うずら卵(水煮)・・・・70g
はくさい・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・1/2 個
にんじん・・・・・・・・60g
たけのこ・・・・・・・・40g
きくらげ・・・・・・・・2 枚
葉ねぎ・・・・・・・・2 本
おろしにんにく・・・・小さじ 1/2
おろし生姜・・・・・・小さじ 1/2
酒・・・・・・・・・・小さじ 1
サラダ油・・・・・・・・適量
中華スープの素(粉末)・・小さじ 1/4
鶏だし(粉末)・・・・・・小さじ 1/4
うすくちしょうゆ・・・・大さじ2
塩、コショウ・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ 1
水・・・・・・・・・・80cc
ごま油・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ①玉ねぎは、5mm幅の短冊切、にんじんは3mmの厚さの短冊、たけのこも短冊切に切る。
- ②白菜は2cm幅、葉ねぎは小口切、乾燥きくらげは戻して千切りに切る。
- ③鍋にサラダ油をにんにく、生姜を香りがでるまで中火で炒める。
- ④③に豚肉、いかに酒をふって、塩コショウで炒める。



- ⑤ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげを炒めて、柔らかくなったら水を入れる。
- ⑥ 沸騰してきたら、調味料を入れ煮る。
- ⑦ ⑥に白菜、うずら卵を入れ、材料に火が通ったら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑧ 最後に葉ねぎを入れて仕上げる。

※白菜から水分がでるので、水は少なめにしています。仕上げの量を見て水を加えてください。

八宝菜は、ご飯にかけると中華丼、中華麺にかけると、ちゃんぽんになります。

冷蔵庫に余っている野菜などを入れて、ぜひ家庭でも作ってみてください。