

主菜

八宝菜

野菜も旨味もたっぷり



材料(大人2人+子ども2人分)

豚肉	150g
A おろししょうが	少々
酒	少々
白菜	1/6個(330g)
チンゲン菜	小1株(70g)
もやし	3/4袋(150g)
玉葱	中3/4個
人参	1/2本(60g)
干し椎茸	小2~3個
むきえび	50g
にんにく(刻み)	1かけ
サラダ油	小さじ2
B 塩	小さじ1/2弱(2.4g)
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1

作り方

1. 豚肉はAで下味をつけておく。
2. 白菜・チンゲン菜は、根と葉に分けて、2cm長さに切る。もやしは洗って食べやすい長さに切る。
3. 玉ねぎは2cmの角切り、人参は3cmの短冊切りにする。
4. 干し椎茸は水戻しして細切りにする。
5. 鍋ににんにくと油を入れ火にかけ、香りが出たら1を入れて炒める。3、4、白菜・チンゲン菜の根の部分、えびを入れて炒め、Bで調味する。
6. さらに2の葉の部分を入れて、火が通ったら、ごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



野菜たっぷり、子どもの分量でも130gの野菜が摂れます。干し椎茸やえびなど旨味もたっぷりおいしいひと皿です。