

主菜

八宝菜

野菜もうま味もたっぷり



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)
もやし …………… 3/4袋(150g)
玉葱 …………… 中3/4個
チンゲン菜 …… 小1株(70g)
干し椎茸 …… 小2~3個
人参 …………… 1/2本(60g)
むきえび …………… 50g
サラダ油 …… 小さじ2
にんにく(刻み) …… 1かけ
- 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に漬けておく。
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。にんにくはみじん切りにする。
4. 干し椎茸は水戻しして細切りにする。
5. 鍋に油を熱しにんにくを炒め、1を入れて炒め、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の葉の部分と3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。