

具だくさん八宝菜

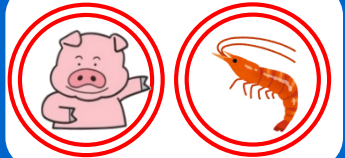


主菜

野菜量
(1人分)

132g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
198kcal

塩分
1.1g

* 材料 (4人分) *

豚肉(こまぎれ)	160g	
むきえび	120g	
酒	小さじ1	
きくらげ(乾)	8g	
はくさい	280g	
たまねぎ	120g	
ピーマン	80g	
にんじん	40g	
しょうが	1/2かけ	
ごま油	小さじ2	
A	うすくちしょうゆ	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	食塩	少々
	水	1/2カップ
うずら卵(水煮)	4個	
}	かたくり粉	小さじ2
	水	小さじ4

* 作り方 *

1. 豚肉・むきえびに酒をふる。
2. きくらげは水で戻し、1口大に切る。
3. はくさいは3cm角に切り、たまねぎはくし切り、ピーマンは細切り、にんじんは短冊切り、しょうがはせん切りにする。
4. フライパンにごま油としょうがを入れて熱し、①を炒め、色が変わったらにんじん・ピーマン・きくらげ・たまねぎ・はくさいの順に加える。
5. 野菜に火が通ったら、Aで味付けしうずら卵を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。