主菜ー煮物 h-49

八宝菜

材　料	分量(g)
豚もも肉	20.00
えび(2L)	20.00
いか	15.00
うずら卵(水煮缶詰)	15.00
たまねぎ	25.00
たけのこ	10.00
にんじん	15.00
白菜	40.00
ねぎ	5.00
きくらげ	0.50
しょうが	1.00
とりがら	2.00
水	25.00
しょうゆ(淡口)	4.50
しょうゆ(濃口)	2.00
食塩	0.30
こしょう	0.03
酒	1.50
ごま油	0.50
でん粉	2.50

材　料	分量(g)
サラダ油	1.00

エネルギー(kcal)	149
たんぱく質(g)	14.4
脂質(g)	5.9
カルシウム(mg)	53
鉄(mg)	1
VA(μg)	324
VB(mg)	0.24
VB2(mg)	0.13
塩分(g)	1.6
食物繊維(g)	1.9

作り方

① たまねぎはくし形に切る。たけのこ・にんじん・白菜は短冊切りにし，たけのこは下茹でする。ねぎは2cm位，しょうがはみじん切りにする。きくらげは戻して適度な長さに切る。

② 油でしょうが・豚肉，にんじん・たけのこ・きくらげ，たまねぎ，えび・いかの順に炒める。

③ スープを加え調味する。

④ うずら卵・白菜を加える。水溶きでん粉を入れ，ねぎを入れてよく混ぜる。

MEMO