

料理名： 八宝菜

【写真】



【材料（4人分）】

・豚もも肉（薄切り）	80g
・にんじん	1/3本
・たけのこ（水煮）	40g
・チンゲンサイ	1/2株
・キャベツ	3枚
・たまねぎ	小1個
・冷凍カットいか	40g
・冷凍むきえび	40g
・乾燥きくらげ	4g
・うずら卵	10個
・しょうが・にんにく	少々
★しょうゆ・酒	各大さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★中華スープの素	大さじ1/2
★水	150cc
★水溶き片栗粉 片栗粉	小さじ2
・水	大さじ1
・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。いか、えびは下ゆです。うずら卵（生）はゆでて殻をむく。
- ② にんじん、たけのこはいちょう切り、チンゲンサイ、キャベツは、1.5cm～2cmの角切り、たまねぎはくし切り、きくらげは水に浸し戻して食べやすい大きさに切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ★を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、しょうが、にんにくをいため、香りが出てきたら、豚肉をいためる。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげを入れいためる。いか、えび、チンゲンサイ、キャベツを入れていためたら、③を入れて調味する。
- ⑥ うずら卵を入れて、水で溶いた片栗粉を入れて混ぜながら加熱して、とろみをつける。

【ポイント】

- 野菜は白菜、ねぎ、ピーマン、ブロッコリーなど家庭にある野菜に、きくらげを干ししいたけに変えてもよいです。うずら卵は水煮にすると、一手間はぶくことができます。
- 野菜を炒めて水分が多く出たら、★の水の量を控えましょう。
- ごはんにかけて中華丼、かた焼きそばにかけてあんかけ焼きそばにしても美味しいです。

