

# 八宝菜

炒め物

156kcal / 脂質7.2g / 塩分1.0g



## ワンポイント

八宝菜は広東料理で、八宝菜の「八」は「たくさんの、数多くの」という意味です。

たくさんの食材が入るので栄養のバランスがとりやすい炒め物です。



### 材料(4人分)

- ・ 豚肉(スライス) ..... 60g
- ・ いか ..... 40g
- ・ えび ..... 40g
- ・ てんぷら ..... 40g
- ・ たまねぎ ..... 120g
- ・ たけのこ水煮 ..... 40g
- ・ キャベツ ..... 40g
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ 白ねぎ ..... 40g
- ・ 干しいたけ ..... 1枚
  
- ・ うすら卵(ゆで) ..... 8個
- ・ サラダ油 ..... 小さじ2
  
- 〈水どき片栗粉〉
- ・ 片栗粉 ..... 小さじ2
- ・ 水 ..... 大さじ1強
  
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1強
- ・ ごま油 ..... 少々
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。
- ② いか、てんぷら、たまねぎ、たけのこ、キャベツは短冊切りにする。
- ③ にんじんは5mm幅のいちょう切り、白ねぎは1cm長さに切る。
- ④ 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。
- ⑤ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑥ にんじんを加えて炒め、あく、油をとる。
- ⑦ たけのこ、たまねぎ、えび、いか、てんぷら、しいたけを加えて炒める。
- ⑧ 調味し、キャベツ、ねぎを入れ、炒める。
- ⑨ 水どき片栗粉入れ、ごま油を加えて炒める。
- ⑩ 塩、洋こしょうで味をととのえる。