

八宝菜



材料(2人分)

- ・いか・・・40g
- ・かまぼこ・・・20g
- ・葱・・・20g
- ・白菜・・・80g
- ・サラダ油・・・4g
- ・中華出し(顆粒)・・・4g
- ・片栗粉・・・6g
- ・ムキエビ・・・40g
- ・茹たけのこ・・・20g
- ・人参・・・20g
- ・玉葱・・・60g
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・出し汁・・・80cc

- ①いかは大きければ一口大に切る。
- ②かまぼこ、茹たけのこ、人参は同じ長さで短冊切りにする。
- ③白菜、玉葱は一口大に切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱して、人参、玉葱を炒める。
いか、ムキエビ、白菜、②の具材を入れさらに炒める。
- ⑤④の具材が柔らかくなったら、塩、こしょう、中華だしで味をつけ出し汁を入れる。
- ⑥出し汁が煮立ったら、斜め切りにした葱を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※出し汁はいりこだしを使用しています。

エネルギー
116kcal

塩分 1.0g

コレステロール 92mg

たんぱく質 10.3g

ワンポイント
アドバイス

八宝菜はたくさんの野菜でうまみも倍増！
きくらげや椎茸を入れてもダシが出て美味ですよ。