

給食レシピ紹介

八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、数が多いことを表しています。肉や野菜などを使った、栄



料理名		八宝菜	
			
材料	4人分	作り方	
豚もも肉小間切れ	75g	①	玉ねぎはくし切り、人参・たけのこ・白菜は短冊切り、
サラダ油	小さじ1		小松菜は2cm幅、かまぼこは細切りにする。
おろししょうが	小さじ1/2		冷凍いかは分量外の酒を入れた湯でさっとゆでる。
酒	小さじ1		干し椎茸は水戻しをして水気を切る。
冷凍いか短冊切り	80g	②	フライパンや鍋にサラダ油とおろし生姜を入れて火にかけ、
かまぼこ	30g		香りが出てきたら豚肉と酒を入れて炒める。
玉葱	100g	③	人参、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、白菜、かまぼこの順に
人参	80g		炒める。全体に油が回ったら、水と★の調味料を加えて煮る。
たけのこ水煮	50g	④	うずら卵、小松菜を加えて煮る。
白菜	120g	⑤	火が通ったら分量外の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、
干し椎茸スライス	4g		仕上げにごま油をまわし入れる。
うずら卵水煮	12個		
小松菜	3株		
ごま油(仕上げ用)	小さじ1/2		
中華スープの素	小さじ1/2		
醤油	★ 大さじ1		
食塩	適量		
こしょう	適量		
片栗粉	大さじ1		
水	150cc		