

八宝菜

材料（1人分）

豚肉	30g
しょうが	0.2g
干しいたけ	0.5g
もやし	15g
にんじん	15g
たまねぎ	30g
白菜	60g
たけのこ	10g
ニラ	3g
きくらげ	0.3g
いか	8g
ごま油	0.7g
中華ブイヨン	0.8g
砂糖	0.4g
こしょう	0.03g
酒	0.4g
うす口しょうゆ	6g
でん粉	1.3g
水	35g

給食メニューを

作ってみよう！

作り方

- ① にんじん・たけのこは短冊、たまねぎはいちょう、白菜・ニラは1cm、しょうがはすりおろしみじん、豚肉は2cmに切る。干しいたけ・きくらげは戻して切る。
- ② ごま油でしょうが・豚肉を炒める。
- ③ しいたけ・にんじん・たまねぎ・もやしを加えて炒める。
- ④ 水・ブイヨン・しいたけの戻し汁を加える。
- ⑤ 白菜・きくらげを加えて味をつける。
- ⑥ 水溶きでん粉でとじる。



八宝菜の「八」には、具たくさんという意味があります。

