

☆八宝菜☆

【分量（4人分）】

豚肉		120g
いか		80g
むきえび		80g
玉ねぎ		160g（小1個）
にんじん		80g（中3/4本）
たけのこ（水煮）		60g
はくさい		120g
チンゲン菜		80g
干しいたけ		4g（2個）
しょうが（すりおろし）		4g（小さじ1）
ごま油		6g （大さじ1/2）
中華風だしの素	★ 調 味 料	6g（小さじ2）
うすくちしょうゆ		14g （大さじ1弱）
酒		5g（小さじ1）
塩		少々
こしょう		少々
片栗粉		4g （小さじ1強）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 豚肉、いかは、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは、薄く切る。にんじん、たけのこは、いちょう切り。はくさい、チンゲン菜は、1.5cm幅に切る。
- ② いか、むきえびは、下茹でをする。
- ③ 干しいたけは戻して薄く切る。
- ④ 鍋に分量外の油をひき、豚肉、しょうがを入れて炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、たけのこはくさい、干しいたけを入れてさらに炒める。
- ⑥ ★調味料を加えて、チンゲン菜、いか、むきえびを加え炒める。
- ⑦ 分量外の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけて、ごま油を加えて火を止める。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



八宝菜の「八」には具たくさんという意味があります。肉、魚介類、野菜のうまみをたっぷり味わえる料理です。
ごま油を最後に加えることで、風味良く仕上がります。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 127kcal
たんぱく質 15.9g
食塩相当量 1.0g

