

たけおかのおすすすめレシピ

野菜たっぷり 八宝菜

〈作り方〉

- ①野菜、しいたけは、食べやすい大きさに切る
- ②長芋は、皮をむき輪切りにし、他の野菜類と同じくらいの大きさに切る
- ③エビ、いかすり身はスチームコンベクションで蒸す
(家庭では、茹でる、レンジで加熱する等で良い)
- ④豚肉は、色が変わるまでサッと茹でる
- ⑤フライパンでサラダ油を熱し、野菜類、ヤングコーンを炒め、しんなりしたら長芋を加える。そして豚肉、エビ、いかすり身を入れ、ヒタヒタ程度の水を加えコンソメ、酒、しょう油で味を整える
- ⑥水溶き片栗粉でトロミを付ける



(材料) 2人分

キャベツ	100 g
人参	20 g
キヌサヤ	10 枚程度
長芋	20 g
生シイタケ	20 g
(缶) ヤングコーン	10 g
豚肉	60 g
柴エビ	20 g
いかすり身	20 g
コンソメ又は中華だし	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	適量