



八宝菜

材 料 (4人分)

作 り 方

豚肩ロース…300g

A 醤油…小匙2、酒…大匙1

片栗粉…小匙2

白菜…3枚(400g)

竹の子(水煮)…60g

きくらげ(乾燥)…5g

人参…1/3本

絹サヤ…8枚

鶏の卵(水煮)…8個

むきエビ…50g

酒…小匙1

生姜…1かけ

長葱…1/3本

サラダ油…大匙2

砂糖…大匙1

調味料

酒…大匙2

醤油…大匙2

鶏がらスープの素…小匙1

水…50cc

水溶き片栗粉

片栗粉大匙…1・水…大匙2

胡麻油…小匙2

- ① 豚肉は食べやすき切り、Aで下味を付ける。
- ② むきエビは背ワタを取り酒を振りかけておく。
- ③ 白菜は軸と葉に分け食べやすく切る。
- ④ きくらげは水で戻し。固い部分を取り、食べやすく切る。
- ⑤ 生姜、葱は微塵切り。
- ⑥ 竹の子、人参は半分に切り、3cm長さのうす切り。
- ⑦ 絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。
- ⑧ 調味料は合わせておく。
- ⑨ フライパンにサラダ油を入れ、⑤で香りが出るまで炒め、豚肉を加え肉の色が変わったら、人参、白菜の軸、竹の子、きくらげ、白菜の葉、むきエビの順に炒める。
- ⑩ 調味料を入れ味がなじんだら。鶏の卵、絹サヤを入れ煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付け、胡麻油で香りを付ける。



黒キクラゲ

お通じの改善
貧血予防



白キクラゲ

水分を補う
コラーゲンが多い



一口メモ

きくらげ(木耳)

形が耳に似ていること、食感がクラゲに似ているので名前が付けられた。

水で戻して、炒め物、スープ等に利用する。

さつまいものうま煮

材 料 (4人分)

作 り 方

さつまいも…400g

レーズン…大匙2

調味料

水

砂糖…大匙3

みりん…大匙1

醤油…小匙1

- ① さつまいもはよく洗い1cmの輪切りにして水に晒しあく抜きをおく。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたの水と調味料を入れ、ほぼ柔らかくなったら、レーズンを加え5分ほど煮る。