



2011年11月24日(木)

八宝菜

ひと皿に野菜がたっぷり

藤井 恵 先生

1人前あたり

・エネルギー:216kcal

・塩 分:2.5g

材料

4人分	
むきえび	100g
(酒、しょうが汁各小さじ1/2 片栗粉小さじ1)	
豚ロース肉(薄切り)	100g
(酒、しょうゆ各小さじ1/2 片栗粉小さじ2)	
うずら卵水煮〈サラダクラブ〉	2袋(12個)
ゆでたけのこ	(小)1個(80g)
干し椎茸(もどす)	4枚
白菜	200g
にんじん	50g
絹さや	30g
長ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
スープ(中華スープの素小さじ1/3を湯で溶く)	
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2(倍量の水で溶く)
ごま油	小さじ1/2
●油	

作り方

【1】	むきえびは背ワタを除き、酒、しょうが汁、片栗粉を順に加えてもみ込む。豚肉は一口大に切り、酒、しょうゆ、片栗粉を順に加えてもみ込む。
【2】	ゆでたけのこは縦半分に切り、薄切りにする。もどした椎茸は軸を除き、半分のそぎ切りにする。白菜は葉元と葉先に分け、葉元は一口大のそぎ切りにし、葉先はざく切りにする。にんじんは4cm長さの短冊切りにする。絹さやは筋を除く。
【3】	長ねぎ、しょうがは粗みじん切る。
【4】	中華鍋に湯を沸かし、(1)のむきえびをさっとゆでてザルにとる。次に豚肉をさっとゆでてザルにとる。
【5】	中華鍋の湯を捨ててふき、油大さじ1を熱して長ねぎとしょうがを香りが立つまで炒め、にんじん、ゆでたけのこ、白菜の葉元、葉先、椎茸を順に加えて炒め合わせる。全体に油がまわったらスープを加え、酒、砂糖、塩、しょうゆで調味し、2～3分煮る。
【6】	うずら卵、絹さや、(4)のむきえびと豚肉を加え、再び煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、香りづけにごま油を加える。

アドバイス

- ・ それぞれに下ごしらえをしてから、炒め合わせるのがおいしさのコツ。
- ・ えびと豚肉には片栗粉をまぶして下ゆでをしておく、なめらかな口当たりになります。
- ・ 炒める順番は固いものから！それぞれの具材に油をまわし、水分をとばしながら炒めます。



放送テキストの他にも、美味しい旬レシピが満載！

月刊「3分クッキング」全国の書店で発売中！（定価380円）

年間購読のお問い合わせは 0120-210-883 へ(番号はお掛け間違いのないようご注意ください)

【受付】月曜～金曜 10:00～17:00（祝日・年末年始は除く）