

野菜たっぷり・八宝菜

材料

豚ばら肉 200g 白菜 1/4 個
にんじん 1/3 本 しいたけ 3 枚
長ねぎ 1/3 本 ピーマン 1 個
うずらの卵 5 個 ごま油 大さじ 1

■ 【合わせ調味料】

水 400ml

○醤油大さじ 2 ○酒大さじ 2 ○砂糖

小さじ 1 ○オイスターソース 大さじ 1

○酢大さじ 1 ○鶏ガラスープの素大さじ 1

■ 【水溶き片栗粉】 片栗粉 大さじ 2 水大さじ 2

■ 【仕上げ】 ごま油 小さじ 1



作り方

- 1 豚肉は 3 センチ幅、白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、長ねぎは斜め切り、ピーマンは縦に細切りにする。
- 2 フライパンにごま油入れて中火で熱し、豚肉を炒める。豚肉の色がかわったら、野菜を加えて、炒め合わせる。
- 3 野菜に火が通ったら、うずらの卵(水煮)を加える。

- 4  ○の合わせ調味料を加えて煮たったら 1~2 分ほど煮立て、水溶き片栗粉を回し入れて、手早く混ぜ合わせる。

- 5  仕上げにごま油を加えて、さっと混ぜ合わせたら出来上がり♪

- 6  完成です。ご飯にのせて中華丼でいただきます。

- 7  かりっと焼き目をつけた焼きそばにかけて、五目焼きそばにしても♪