

病院食を自宅で簡単に!

八宝菜

八種類の具材で野菜たっぷりで、美味しい中華料理です。



野
菜
が
シ
ヤ
キ
シ
ヤ
キ
で
食
べ
応
え
あり。

栄養価(1人分)

エネルギー 136 kcal
たんぱく質 8.9g
炭水化物 12.1g
脂質 5.1g
食塩 1.7g

材料(1人分)

豚赤身スライス 30g
イカロール 20g
白菜 80g
玉葱 50g
人参 20g
たけのこ缶 10g
ピーマン 10g
きくらげ 1g
鶏がらスープ(顆粒) 小さじ 1
塩 0.5g
サラダ油 3cc
片栗粉 3g
ごま油 1cc
水 50cc

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさにひし形に切る。
2. 豚スライスは 3 cm幅に切る。
3. きくらげは湯がいて完全に火を通す。
4. フライパンを熱してサラダ油で豚スライスを炒める。



5. 8割くらい火が通れば玉葱、たけのこ、人参、イカを入れ炒める。



6. きくらげ、白菜を入れ炒め水 50cc、調味料を入れる。



7. 最後にピーマンを入れごま油を回し入れ水溶き片栗粉でトロミを付ける。



Point

たけのこ、人参、イカを湯がいておくと時短で歯ごたえが楽しめます

※写真はすべて2人分です