

病院食を自宅で簡単に!

八宝菜

野菜が
シャキシャキで
食べ応えあり。

八種類の具材で野菜たっぷり、美味しい中華料理です。



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3cm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