



八宝菜

材料（一人分）	使用量（g）	切り方／下処理
豚肩ロース	20	
イカ	20	短冊切りし、茹でる
エビ	15	殻をむき、わたを取り、茹でる
うずらの卵	10	ゆで卵にする
人参	10	短冊切り
白菜	100	3 cmくらいにそぎ切り
黒きくらげ	0.5	水で戻し、石づきを取り、1 cmくらいに切る
絹さや	3	茹でる
油	3	
鶏ガラの素	1	
上白糖	2	
④ 薄口醤油	3	
塩	0.2	
酒	2	
ごま油	1	
片栗粉	4	水で溶く
エネルギー	182kcal	
炭水化物	10.4 g	
たんぱく質	12.3 g	
脂質	9.6 g	

作り方

- ① 鍋を火にかけて、油をひき肉を炒める。
- ② ①が少し火が通ったら、人参と黒きくらげを加えて炒める。

- ③ ②にだいたい火が通ったら白菜を加え、炒める。
- ④ 白菜が少ししんなりしたら、茹でたイカと、エビを加え④の調味料を入れて炒める。
- ⑤ 味が食材になじんできたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ 火を止めて香りづけにごま油をいれ、混ぜる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、茹でた絹さや、うずらの卵をのせて出来上がり。

八宝菜とは

八宝菜とは中華料理のひとつである。

もとは浙江、江蘇と安徽の料理或いは広東料理。

八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく単に「多くの」の意味。

八宝菜をご飯の上にかけた日本発祥の料理は中華丼と呼ばれる。