

2月 食セミナーレシピ



【 和風八宝菜 】 4人分

豚ロース(中スライス) 200g

生姜 20g

ごま油 小さじ1

塩・こしょう 少々

白菜 240g

人参 40g

絹さや 50g

たけのこ 40g

きくらげ 8g

まいたけ 1P

だし汁 400ml

酒 大さじ2

みりん 小さじ1

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ4

片栗粉 大さじ1.5

水 大さじ3

(作り方)

- ① 豚肉は長さ3cmに切る。生姜は千切り。人参は縦半分に切ってから斜め切り。たけのこも人参と同じ大きさに薄切りにする。白菜は軸の硬い部分をそぎ切りにし、葉の部分はざく切り。絹さやはすじを取っておく。きくらげは水でもどし、食べやすい大きさに切る。まいたけは軸を取り、小房に分ける。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、生姜を炒める。
- ③ 白菜、人参、まいたけ、☆印を入れる。
- ④ 煮立ったら絹さや、きくらげを加えて少し煮、野菜が柔らかくなったら、水溶き片栗を全体に加え、よく混ぜながらトロミをつける

☆

Point!

八宝菜は中華料理の定番ですが今回は鶏がらスープを使わない、和風のだし汁で作るからだにやさしいレシピです。ごま油と生姜を使うので、風味は十分です☆

彩りよくおいしく仕上げるためには、素早さが大切。調味料は合わせておく、熱々のところに水溶き片栗粉がポイントです。

具は他にイカやエビ、うずら卵を入れてもOK。具たくさんにして、ご飯にかけたら栄養満点、ボリューム満点の一品になります!!