



【八宝菜】

【材料（中学校の分量で4人分）】

豚肉	100g	… 3×4cm幅に切る
いか	80g	… 下ゆでしておく
えび	80g	… 下ゆでしておく
うずらたまご（水煮）	80g	… ゆがく
乾しいたけ	5g	… もどして、せん切り
たまねぎ	280g	… 短冊切り
キャベツ	280g	… 短冊切り
チンゲンサイ	40g	… 葉と軸に分けて短冊切り
にんじん	80g	… いちょう切り
しょうが	5g	… みじん切り
ポークブイヨン	5cc	
こいくちしょうゆ	大さじ1強	
食塩	小さじ1/3	
でんぷん	小さじ4	… 水で溶く
なたね油	小さじ1と1/2	

【作り方】

- (1) 油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を炒める。
- (2) にんじん・しいたけを入れ、たまねぎ・チンゲンサイの軸・キャベツを加え、炒める。
- (3) いか・えび・チンゲンサイの葉を加え炒め、ブイヨン・塩・しょうゆを入れる。
- (4) でんぷんを加え、最後にうずら卵を入れて仕上げる。



♡ ここがポイント！

- 「いろいろな宝を集めて作ったようにおいしく、めずらしい料理」なので、たくさんのおかずという意味から名前がつけられたということです。