

海老と春野菜の八宝菜

調理時間 20分

《 材 料 》

海老	16尾
イカ	100g
白菜	100g
筍	50g
人参	50g
椎茸	4枚
菜の花	4本
にんにく	1片
合わせ調味料	
水	200cc
片栗粉	1/4個
塩	小1/4
コショウ	少々
淡口醤油	小1/2
ゴマ油	少々
水溶き片栗粉	適量
湯	適量

《 作り方 》

海老は皮をむき、背わたを取り、イカは格子状に切り目を入れ、一口大に切り塩、コショウをしておきます。

白菜はじくを斜め薄切りにし、筍・人参は一口大に切り、人参は水を振りかけラップに包み数分間電子レンジにかけます。椎茸は半分に切り、菜の花は長ければ一口大に切っておきます。

鍋に油とスライスしたニンニクを熱し、次に海老・野菜を入れて炒め、最後に合わせ調味料を入れ沸騰したらイカも入れ水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で仕上げます。



彩りのきれいな八宝菜です

【おいしさのヒミツ】

海老の風味を損なわないようさっぱり塩味で仕上げました。

お料理上手メモ

イカは火が通りすぎると硬くなるので最後にいれます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
123 kcal	20.1 g	1.7 g	6.2 g	1.4 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校