

八方良しの八宝菜

[illegible]

中華スープ	200ml
砂糖	小さじ1.5
料理酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩・こしょう	お好み

見た目よし 味よし 栄養よし！

八方良しの八宝菜

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① 白菜とちんげん菜をざく切り、人参をひょうしぎ切り、きくらげ・ヤングコーン・豚もも肉・むきえびを食べやすい大きさに切る ※乾燥きくらげは水に入れて戻しておく
- ② ごま油で豚肉とむきえびが火が通るまで炒め、一度皿に移しておく

見た目よし 味よし 栄養よし！

八方良しの八宝菜

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、人参を炒めて
しんなりしてきたら、白菜とちんげん菜を入れてさらに炒める
- ④ 砂糖・しょうゆ・料理酒を容器に入れて混ぜ合わせておく

見た目よし 味よし 栄養よし！

八方良しの八宝菜

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ⑤ 全体がしんなりしてきたら、うずらの卵・ヤングコーン・きくらげ・中華スープを加え、蓋をして煮込む
- ⑥ ひと煮立ちしたら、炒めておいた豚もも肉とむきえびをいれ、さらに合わせておいた調味料を加えて煮込む

見た目よし 味よし 栄養よし！

八方良しの八宝菜

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ⑦ 片栗粉と同量の水（分量外）を混ぜ水溶き片栗粉を作る
- ⑧ 水溶き片栗粉をフライパンへ加えて弱火にして混ぜ、
とろみがついたら完成