

八宝菜



エネルギー
194Kcal



たんぱく質
13.8g



脂質
9.5g



塩分
2.4g



●作り方

- 1 キャベツは大きめに人参は薄切り、干し椎茸は水で戻し薄切り、玉ねぎはくし型、茹で筍は薄切りにする。いかは短冊に切る。生姜はみじん切りにする。
- 2 フライパンに油をを熱し豚肉を加えて炒め、色が変わったら人参、玉ねぎ、干し椎茸、茹で筍を炒め全体に油が回ったら、いか、海老、キャベツ、冷凍グリーンピースを加え更に炒める。塩、ブイヨン、醤油で調味し水溶き片栗粉でとろみをつけ最後に生姜の絞り汁を全体に回しかける。

●材料 (4人分)

キャベツ	200g	サラダ油	大さじ 1.5
人参	60g	塩	小さじ 1
玉ねぎ	160g	醤油	大さじ 1
干し椎茸	8g	ブイヨン	2g
冷凍グリーンピース	適宜	生姜	16g
茹で筍	60g		
いか	80g	A (片栗粉	大さじ 1.5
むきえび	80g	水	大さじ 3
豚こま切れ	80g		

★ワンポイントアドバイス

彩りも良く、バランスのよい献立です。野菜の旨味を味わうため味付けは最後にしましょう。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

