



1月 食セミナーレシピ



【 八宝菜 】

(1人分あたり 225kcal 塩分 0.9g)

(材料 4人分)

白菜	400g
豚こま肉	120g
○ { エビ	60g
○ { 片栗粉	小さじ1
○ { お酒	小さじ1
人参	80g
玉ねぎ	80g
干し椎茸	10g
生姜	3g
サラダ油	小さじ1
★ { お酒	大さじ1.5
★ { 醤油	小さじ2
★ { 椎茸戻し汁	200cc
★ { オイスターソース	小さじ2
◇ { 片栗粉	小さじ2
◇ { 水	小さじ4
ごま油	小さじ2



<作り方>

- ① 白菜は芯をそぎ切りにして葉はざく切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、椎茸は水で戻して干切りにする。
- ② エビにお酒・片栗粉をかけて、水で揉み洗いをして臭みをとる。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、豚こま肉と生姜を炒める。白菜の芯、人参、玉ねぎ、椎茸、エビ、白菜の葉を加えて軽く炒める。
- ④ ☆を入れて全体に味が行き渡ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけてごま油で香り付けしたら出来上がり。

【 拌三絲 】

(1人分あたり 124kcal 塩分 0.9g)

(材料 4人分)

春雨	40g
ハム	30g
きゅうり	50g
塩	少々
人参	40g
卵	1個
★ { 酢	大さじ2.5
★ { 砂糖	大さじ1
★ { 醤油	大さじ1
★ { ごま油	大さじ1

<作り方>

- ① 春雨は湯で戻して水で冷やす。水気を切って軽くざく切りにする。
- ② ハムは半分にして干切り、きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- ③ 人参は食感を残す程度に茹でるか蒸して干切り、卵は薄く焼いて干切りにする。
- ④ ☆を合わせ、春雨・ハム・きゅうり・人参・卵と和えて出来上がり。



Point!

八宝菜（はっぽうさい）とは中国料理のひとつで、五目うま煮とも言います。八宝菜の「八」は「8種類の」という意味ではなく「多くの」という意味です。白菜はゆでたり煮込んだりすると、栄養が煮汁に溶け出してしまうため、これらもなるべく残さず摂るようにしましょう。