

## 八宝菜

### 材料 (2人分)

海老 4尾  
イカ 50g

#### A

└片栗粉 大さじ1  
└酒 大さじ1  
豚スライス 100g

#### B

└酒 小さじ1  
└しょうゆ 小さじ1  
白菜 2枚  
ピーマン 1個  
にんじん 1/3本  
玉ねぎ 1/4個  
たけのこ 40g  
干しいたけ 1枚  
うずら卵 4個  
しょうが(スライス) 3枚

#### 調味料

└片栗粉 大さじ1  
└酒 大さじ1  
└しょうゆ 大さじ1/2  
└こしょう 少々  
└中華スープ 100ccぐらい(椎茸の戻し汁+水+ガラスープの素小さじ1を合わせて)  
サラダ油 大さじ1  
ごま油 小さじ1



### 作り方

1. 干しいたけは水で戻しておく。→戻ったらそぎ切りにする。  
えびは殻をむいて、背わたを取り除いておく。  
イカは松笠切りをして食べやすい大きさに切り、えびとイカにAを振って絡めておく。  
豚肉は1口大に切り、Bに漬けておく。  
白菜は縦半分に切り1口大にそぎ切り。  
ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り除き乱切り。  
にんじんは縦半分に切り、スライスして、大きいものは、さらに縦半分の短冊に。  
玉ねぎは、くし切りに、たけのこは薄切りにする。  
調味料を合わせておく。
2. 鍋にたっぷりめのお湯を沸かしてお湯が沸いたら、干しいたけを除く野菜類、えび、イカをさっと湯通ししておく。
3. フライパンにサラダ油をしき、しょうがを入れ炒める。
4. 豚肉を加えて炒め、白っぽくなったら、えび、イカをさっと炒める。
5. そこへ湯通しした野菜類を入れ、干しいたけとうずら卵も入れて炒める。
6. 全体に火が通ったら調味料を回しいれて絡め、仕上げにごま油をかけて、混ぜ合わせる。

所要時間 30分  
主な調理器具 フライパン