

八宝菜



ひとくちメモ

八宝菜の「八」は、8つではなく「多くの」という意味です。名前の由来は諸説あり「(宝のように) 美味しい素材を集めて出来た料理として宮廷で珍重された」という話や、「皇帝が食べた料理がとても美味しかったことからその名をたずねたら、本当は残り物を集めて作った料理人がとっさに『八宝菜です』と答えた」などの話があります。

作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	100g
うずら卵(水煮)	8~10個
いか(短冊切)	50g
むきえび	50g
酒	大さじ1程度
なると(又はかまぼこ)	40g (1/4本)
はくさい	葉3枚(200g)
たまねぎ	1個(120g)
もやし	1/2袋(120g)
にんじん	50g
こまつな	1株(60g)
しょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	200cc

1 えび・いかに酒をふっておく。



2 なるとを輪切りにする。



3 はくさいを短冊切り、たまねぎをうす切り、にんじんをいちよう切り、こまつなを2cmに切る。しょうがをみじん切りにする(チューブでもよい)。



4 フライパンに油・しょうがを入れ火をつけ、豚肉を入れて炒める。たまねぎ・にんじんを入れて炒め、調味料・水を入れ煮る。



5 えび・いか・はくさい・こまつなを入れて蓋をする。



6 材料が煮えたら、うずら卵・なるとを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止め、ごま油を入れる。



一人分の 栄養価

エネルギー 155kcal
たんぱく質 13.8g
(八訂食品成分表の値)



麦ごはん 牛乳
八宝菜 中華あえ

2021年12月の給食献立より



この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
(ここをタップ)

