

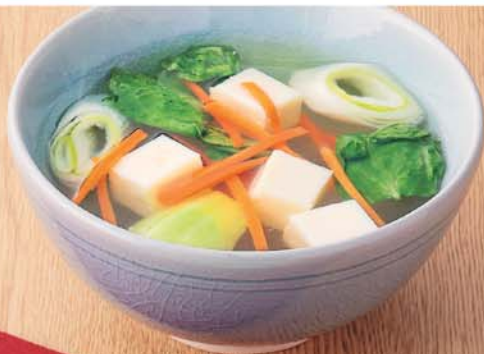
八宝菜

豆腐とチンゲン菜の中華スープ

消費期限10/25(金)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
243kcal	19.0g	11.1g	20.4g	3.6g
アレルギー物質を含む食品 うま煮ソース	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかに
	●			

下ごしらえ **A** きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

八宝菜

- ① いか(冷凍の場合は解凍する)…水気を拭き、豚肉と共に**A**をもみ込む
- ② 白菜…ざく切り
玉葱…薄切り
ピーマン…乱切り
八宝菜の人参(スープにも使用)…短冊切り
- ③ ソース、水を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して①、②、**A**の順に炒め、火が通ったらよく混ぜた③を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

材 料

2人用

3人用

豚コマ	60g	90g
いか鹿の子短冊	60g	90g
酒	小1	大1/2
A しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
白菜(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml

豆腐とチンゲン菜の中華スープ

- ① チンゲン菜…ざく切り
太葱…斜め切り
スープの人参(八宝菜にも使用)…細切り
- ② 鍋に**B**、①を入れて煮、水気をきってさいの目切りにした豆腐を加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

材 料

2人用

3人用

豆腐	1/2パック	1パック
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
人参(冷蔵)	少々	少々
水	300ml	450ml
B 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々