



# 具だくさん八宝菜

## 栄養士コメント

八宝菜とは、その名前から8種類の具材が入っていると思っ  
てしまいがちですが、八宝菜の「八」には「8種類」ではな  
く「たくさんの」という意味があるそうです。豚肉やエビ、  
数種類の野菜を入れ、具だくさんで満足感がある仕上がりで  
す。餡がしっかり絡んでおいしいです。



## 作り方

：白菜は2cm程の幅にざく切り、人参は縦に半  
分に切ったあと斜めにスライス、ネギは斜め切り  
、玉ねぎはスライス、しいたけは石づきと取っ  
てから細切りにする。

：フライパンに油大さじ1、おろし生姜を入れ  
中火で熱し、豚肉を焼く。豚肉に8割火が通っ  
たら、むき海老と で準備した野菜を加えてを炒め  
る。

：具材がしんなりしてきたら、水、酒、砂糖、  
鶏ガラスープの素、醤油、コショウを入れ、3～  
5分ほど煮る。

：水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を少量  
かけて完成。(とろみ具合はお好みで調節してく  
ださい)

## 成分値 (1人分)

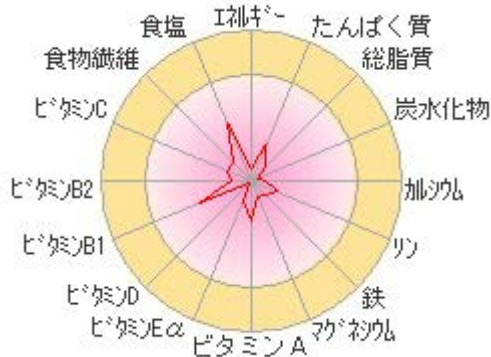
摂取値 単位

1. エネルギー	190 kcal
2. たんぱく質	14.6 g
3. 総脂質	8.4 g
4. 炭水化物	16.4 g
5. カルシウム	71 mg
6. リン	216 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	187 μg
10. ビタミンE	1.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.47 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	4.2 g
16. 食塩	0.9 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚もも・脂付・薄切り-----	40	g
2. ムキエビ-----	20	g
3. 白菜-----	1	枚
4. 人参-----	1/6	本
5. 白ねぎ-----	1/6	本
6. 玉葱-----	1/6	個
7. しいたけ(菌床)・生-----	30	g
1個		
8. 生姜-----		適宜
9. サラダ油-----	1	小サツ
10. 料理酒-----	1	小サツ
11. 三温糖-----	1/2	小サツ
12. だししょうゆ-----	1	小サツ
13. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)----	1/2	小サツ
14. 水-----	50	ml
15. 片栗粉-----	1	小サツ
16. 水-----	1	大サツ
17. ごま油-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)