

8日目 昼食

八宝菜

材料 塩分1.1g (1人)
鶏もも肉 (皮なし) 200g
白菜 240g 2枚
チンゲンサイ 80g (1/3束)
タマネギ 160g (2/3個)
ニンジン 80g (1/2本)
たけのご水煮 40g
インゲン 40g (2本)
干しシイタケ 2枚
ごま油 大さじ1
塩 小さじ2/3 } A
鶏ガラスープの素 少々 }
片栗粉 大さじ1と1/3

作り方

- ①白菜・チンゲンサイはざく切り、タマネギは幅5mmスライス、ニンジン・たけのご水煮は拍子切り、インゲンは長さ3cm、干しシイタケは水で戻して薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し鶏肉を炒める。色が変わってきたら火の通りにくい野菜から炒めていく。
- ③②にAと水を少し入れ、野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。