

野菜たっぷり八宝菜

■材料（4人分）

豚肉薄切り	150 g
むきエビ	12尾
ニンジン	2分の1本
ハクサイ	4分の1個
もやし	1袋
タマネギ	2分の1個
ピーマン	2個
キクラゲ	5g
ウズラの卵	8個
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	適量



《調味料》

オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と2分の1
酒	大さじ2
水	大さじ1

■作り方

- ①ハクサイは縦半分に切り、ざく切り、ニンジンは1cm幅に斜め切った後薄切り、タマネギは1cm幅に、ピーマンはへたと種を取り食べやすい大きさに切る。キクラゲは水でもどし、ゆでこぼしてざく切りする。豚肉は3cmに切り、塩・こしょう（分量外）で下味をつける。
- ②中華鍋にサラダ油を強火で熱し、豚肉、エビを炒める。ニンジン、キクラゲを入れ、火が通ったら、ハクサイ、タマネギ、もやしを炒め合わせ、《調味料》を加える。
- ③煮立ったらウズラの卵、ピーマン、水溶き片栗粉を全体に回し入れ、とろみをつける
- ④ゴマ油を加え、全体に混ぜる。

【エネルギー229kcal、タンパク質15g、塩分1.4g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）