



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・八宝菜→うずら卵除去
- ・しらす入りシューマイ
- ・杏仁豆腐

作り方

- ① 干しいたけは、水で戻してから切る。
- ② 鍋に油をひき、肉、たけのこ、しいたけを炒める。
- ③ 人参、玉葱を加えて炒める。
- ④ 別の鍋で、もやしとグリーンピースをそれぞれ茹でる。
- ⑤ ③に白菜の芯、いかを加える。
- ⑥ もやし、白菜の葉、水を加えて煮る。
- ⑦ Aで調味し、グリーンピースを加える。
- ⑧ Bで水溶き片栗粉を作り、⑦に加え、とろみをつけて出来上がり。

八宝菜

材料(1人分)

いか(短冊切り)・	20g
豚肉(小間切れ)・	10g
玉葱(スライス)・	20g
白菜(3cm幅)・	30g
人参(短冊切り)・	10g
もやし・	20g
たけのこ(短冊切り)・	10g
干しいたけ(せん切り)・	1g
グリーンピース(冷凍)・	5g
油・	1g
水・	20g
しょうゆ・	1g
塩・	0.8g
こしょう・	少々
鶏がらスープの素・	2g
水・	1g
片栗粉・	1g

肉、魚介、野菜など、たくさんの具材から、旨味をたっぷり感じられる料理です。アレルギー除去食は、うずら卵を除去して作りました。