



材 料(4人分)

キャベツ	160g(約1/6個)
たまねぎ	160g(約3/4個)
豚もも肉	80g
にんじん	80g
たけのこ水煮	40g
ちんげん菜	40g
冷凍いか短冊	80g
うずら卵水煮	80g
油	少々
塩	少々
こしょう	少々
中華だしの素	6g
砂糖	2g
しょうゆ	12g
水	200~300ml
でん粉	4g(大さじ1/2弱)
ごま油	少々

→ 作り方

1. キャベツは1cm幅の短冊切り、たまねぎは細切り、豚肉は2cm幅に切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは大きめの短冊切り、ちんげん菜は3cm幅に切る。
2. いか・たけのこ・うずら卵・銀杏は下茹でをする。
3. 中華鍋に油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをふる。
4. 豚肉に火が通ったら、たけのこににんじんを入れさらに炒める。
5. たまねぎを入れてしんなりしてきたら中華だしの素・八宝菜の素・砂糖を入れる。
6. キャベツ・いか・うずら卵・ちんげん菜を入れてさらに炒め、キャベツがしんなりしたらしょうゆと水を入れ煮る。
7. でん粉を水で溶いて加え、ひと煮立ちしたらごま油をひとふりする。

* コツ・ポイント *

中華鍋がなければフライパンでも代用できます。