

お出汁入り
八宝菜



■ 材料(2人前) -----

- 出汁……………200ml
(花鰹の出汁がおススメ)
- 白菜……………300g
- にんじん……………1/3本
- ピーマン……………2個
- しいたけ……………2枚
- 白ネギ……………1/2本
- むきえび……………1パック
- 豚こま切れ肉……………100g
- うずらの卵……………1パック
- 刻み生姜……………5g程度
- 刻みにんにく……………一片
- 油(炒め用)……………小さじ2
- ごま油(仕上げ用)……………小さじ1

- 調味料
- みりん……………大さじ2
 - しょう油……………大さじ1
 - 酒……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/2
 - コショウ……………お好みで

- 水溶き片栗粉
- 片栗粉……………大さじ1、1/2
 - 水……………大さじ3

■ 作り方 -----

- ① 白菜は、3cm幅に切り、茎と葉の部分に分けておく。にんじんは4cmの短冊切りにし、ピーマンは乱切りにする。
しいたけは5mm幅にスライスし、白ネギは5mm幅の斜め切りに。むきえびは、水で洗い、水気をとっておき、豚こま切れ肉はひと口サイズの大きさに切っておく。生姜、にんにくは、粗いみじん切りに。調味料、水溶き片栗粉をそれぞれ合わせておく。
- ② フライパンに油を小さじ1入れ、生姜、ニンニクを加え、中弱火にかけ香りが出始めたら、豚こま切れ肉を入れ、全体に火が通ってきたら、むきえびを加え1分ほど炒める。炒めた豚こま切れ肉、むきえびはお皿に取り出しておく。
- ③ フライパンを軽くキッチンペーパーなどでふき取り、油を小さじ1入れ、白菜の茎、にんじん、白ネギを加え、強めの中火で3分炒める。
- ④ 残りの白菜の葉、椎茸、ピーマンを加え、さらに中火にし、混ぜ合わせながら3分炒める。
- ⑤ 合わせておいた調味料と出汁、うずらの卵を加え、沸いたら中弱火にし2分煮込む。取り出しておいた豚こま切れ肉とむきえびを戻し入れ、全体を混ぜ合わせ温める(ここで味見をし、薄味なら塩で調節する)。
よければ沸騰させ、水溶き片栗粉を回し入れ、手早く具材全体を大きく混ぜ合わせ、とろみを均一にする。全体がフツフツと沸いた状態になったら、ごま油小さじ1を回し入れ、軽く全体を混ぜ合わせる。
ぜひ、出来たてをお召し上がりください。

