

八宝菜



材料：4人分（26cmのフライパン使用）

むきえび-----100g
ロールイカ（冷凍）-----1枚（120g）
豚ばら肉の薄切り-----100g
白菜-----1/8個（350g）
ゆで筍-----100g
にんじん-----1/3本（50g）
しいたけ-----3枚
絹さや-----10枚
片栗粉-----大さじ2
サラダ油-----小さじ2

<合わせ調味料>

しょうゆ-----大さじ1
砂糖-----小さじ2
中華風スープの素-----小さじ2
塩-----小さじ1/2
水-----400ml

作り方：

1. えびは竹串で背ワタを取る。イカは半分に切り、皮があった面に包丁を斜めにねかせながら格子の切れ目を入れ、4等分に切る。豚肉は3cm長さに切る。白菜は葉と芯にわけ、葉はザク切り、芯はそぎ切りにする。筍は一口大の薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。しいたけは一口大のそぎ切りにする。絹さやは筋を取り、半分に切る。片栗粉は同量の水で溶く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで焼く。
3. 白菜の芯、筍、にんじん、しいたけを入れ、全体に油がまわるまで炒める。
4. 合わせ調味料を入れ、野菜が柔らかくなるまで蓋をして7～8分煮る（中火）。
5. えび、いか、白菜の葉を加え、火が通るまで煮る。
6. 絹さやを加え、さっと煮る。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつける。