



10/15 (金) おうちで、ヘルシー八宝菜 (ロク ホンチュウさん)

(材料2人分)

- 豚バラ薄切り肉：50g
- むきエビ：4尾
- 片栗粉・料理酒：各小さじ1
- A {
 - にんじん：30g
 - ヤングコーン（水煮）：3本
 - 生椎茸：30g
 - うずらのたまご（水煮）：5～6個
- 生姜：5g
- たまねぎ：30g
- 白菜：50g
- サラダ油：大さじ2

(合わせ調味料)

- B {
 - チョーコー醤油
 - 『実生ゆず減塩ぼん酢』：50ml
 - 料理酒：大さじ1
 - 水：50ml
 - 砂糖：小さじ1
 - 片栗粉：小さじ2
 - ごま油：小さじ1

- ① 豚肉は一口大に切って、むきエビは背ワタを取る。にんじんは半月切りにして、ヤングコーンは縦半分に切る。椎茸は2～4等分する。生姜は薄切りにして、たまねぎは細切りにし、白菜は一口大に切る。
- ② ①の豚肉とエビは片栗粉と料理酒で下味をつける。
- ③ フライパンにたっぷりの湯を沸かし、②の豚肉とエビとAを加えて軽く茹で、豚肉とエビに火が通ったら、ザルに上げて、しっかりと水気を切る。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて、強火で熱し、①のたまねぎと生姜を炒めて、香りが出てきたら、③を加え白菜も加えて、素早く炒め、④の合わせ調味料を加えて、とろみがつくまで炒め合わせたら、最後にごま油を回し入れて、器に盛る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。