

和食便り[®]

約
30
分

カロリー
ひかえめ

メニュー 番号	606	2人用	1,200円	○
	616	3人用	1,490円	○
	626	4人用	1,910円	○
	556	5人以上	1,910円に 1人前につき	470円UP

2/11
土曜日

和風八宝菜

鶏とごぼうの包み蒸し・酢のもの



和風味で
おいしい八宝菜!

下ごしらえ

- ア 椎茸はぬるま湯につけて戻し、薄切りにする。
- イ わかめは水につけて戻し、食べやすく切る。

作り方

<手順> ●→●→●

- ① 豚肉、ベビーほたてはaを混ぜ込む。
- ② 白菜、にはざく切り、玉葱はくし形切り、人参は食べやすく切る。
- ③ bを合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱して①、②(には以外)、アを炒め、には、③を加えてとろみがつくまで炒める。

- ① 鶏とごぼうの包み蒸しは蒸気の立った蒸し器で約13分蒸す。又は凍ったまま耐熱皿にのせ、表面に少量の水を振りかけてラップをし、電子レンジで加熱する(500W: 4コ約2分、6コ約2分30秒、8コ約3分)。

- ① 胡瓜は小口切りにし、塩少々振って軽くもみ、水気を絞る。
- ② cで①、イをあえる。

【原材料】 白菜、玉葱、人参、には、胡瓜…国産
豚コマ…国産 ベビーほたて…国産

- エネルギー281kcal
- 蛋白質16.9g ●脂質10.5g
- ナトリウム1693mg(食塩相当量4.3g)

	2人用	3人用	4人用
和風八宝菜			
豚 コ マ	60g	90g	120g
ベビーほたて	40g	60g	80g
a 酒 塩	大½ 少々	大1 少々	大1½ 少々
白 菜	160g	240g	320g
玉 葱	小1コ	小1コ	1コ
人 参	40g	60g	80g
干椎茸(国内産)	2枚	3枚	4枚
に ら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
b 油			
だし汁	120ml	150ml	200ml
さとう	大½	大1	大1½
しょうゆ	大1½	大2	大2½
塩	少々	小½	小½
c しょう 片栗粉	大½	大1	大1½
鶏とごぼうの包み蒸し			
鶏とごぼうの 包み蒸し(冷凍)	4コ	6コ	8コ
c しょうゆ			
酢のもの			
胡 瓜	1本	1本	2本
塩 蔵わかめ	10g	20g	20g
c さとう	大½	大½	大1
塩	小½	小½	小½
酢	大1	大1½	大2

●鶏とごぼうの包み蒸し…小麦使用
(えびを含む製造工場にて生産)