

★主菜★ (血や肉や骨になる)



# 八宝菜

いろいろな食材の味や歯ごたえが楽しめる炒め物です。白菜のない時期にはチンゲンサイを使ったり、アレンジができるので、材料が全部そろっていなくても大丈夫です。

## 【材料】(4人分)

- ・豚こま肉…80g
- ・いか…60g (シーフードミックスでも可)  
(※奥歯が生えそろってしっかり噛めるようになってから)
- ・たけのこ水煮…40g
- ・にんじん…40g
- ・しいたけ…40g
- ・もやし…80g
- ・白菜…80g
- ・なると…10g
- ・ゆで大豆…20g (軽く刻んでおく)
- ・油…8g (小さじ2)
- A ■
  - ・中華だしの素…4g
  - ・食塩…0.8g
  - ・しょうゆ…6g
  - ・片栗粉…8g
  - ・ごま油…2g



八宝菜と言えばうずらの卵が入っているのが一般的ですが、保育園では球状の食材(うずらの卵、ミニトマト、キャンデーズなど)は窒息の危険があるため使用していません。

## 【作り方】

1. にんじんは洗って皮をむき、短冊切りにして下茹でする。
2. たけのこ水煮は千切り、しいたけは石づきを切り落として薄切りに、もやしは洗ってザルにあけておく。白菜は洗って一口大に切っておく。なるとはスライスしておく。
3. いかは小さ目の薄切りにし、炒めて別にしておく。(火を通しすぎると硬くなります)
4. フライパンに油を熱し、豚こま肉を炒め、しいたけ、白菜、もやし、ゆで大豆、なるとを順に入れる。火が通ったら1、3を加え、軽く炒めたらAで調味する。
5. 片栗粉を同量の水で溶き、とろみをつけたら仕上げにごま油を入れて香りづけをする。

\* 硬くて噛めない食材は取り除いたり、別の食材に替えて下さい。(例：豚こま肉→豚ひき肉、いか→魚肉ソーセージ、など。)

## 【栄養価】(1人当たり)

エネルギー117kcal、たんぱく質9.6g、脂質6.2g、塩分1.1g

