

調理時間

約30分

●エビボールとチンゲン菜のスープ
八宝菜



●うま煮ソース…小麦使用 ●エビボール…えび使用

☐304kcal ☑19.4g ☒14.9g ☓24.3g ☔4.8g

八宝菜

- 下ごしらえ** ㊦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す
- ① いか…解凍し、水気を拭き、豚肉と共に **A** をもみ込む
 - ② ピーマン…乱切り
 - ③ うま煮ソース、水を合わせる。
 - ④ フライパンに油を熱して①、野菜、㊦の順に炒め、火が通ったらよく混ぜた③を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚コマ	60g	90g	120g
いか鹿の子短冊(冷凍)	60g	90g	120g
┌ 酒	小1	大1/2	大2/3
A しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
└ 片栗粉	小1	大1/2	大2/3
カット白菜(ざく切り)	150g	220g	300g
カット玉葱(スライス)	80g	120g	160g
ピーマン	1コ	1コ	2コ
カット人参(短冊切り)	40g	60g	80g
きくらげ	1/2袋	2/3袋	1袋
油	大1/2	大2/3	大1
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
水	100ml	150ml	200ml

エビボールとチンゲン菜のスープ

- ① ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
チンゲン菜…ざく切り
太葱…斜め切り
- ② 鍋に **B**、①を入れて煮立て、凍ったままのエビボールを加えて約10分煮、塩、こしょうで味を調える。

材料	2人用	3人用	4人用
エビボール(冷凍)	6コ	9コ	12コ
チンゲン菜	1株	1株	2株
ぶなしめじ	1/2パック	1パック	1パック
太葱	1/2本	1/2本	1本
┌ 水	400ml	600ml	800ml
B 鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
└ 酒	大2/3	大1	大1 1/3
塩、こしょう	少々	少々	少々