

野菜

煮る

中華

## 八宝菜

取り合わせのよさが定番  
IHクッキングヒーターの強火力で誰でも簡単。



エネルギー(1人分): 262kcal / たんぱく質: 25.7g / 脂質: 10.0g / 炭水化物: 14.6g / 塩分: 2.9g

## 材料(4人分)

いか 一杯(250g)  
豚肉(薄切り) 100g  
エビ 8尾  
(いか・豚肉・えびの下味)  
酒 大さじ1  
しょうがの絞り汁 大さじ1  
片栗粉 大さじ1  
しいたけ 4枚  
白菜 300g  
たけのこ(茹でたもの) 100g  
ニンジン 20g  
さやえんどう 12枚  
白ねぎ 2/3本  
うずら卵 8コ  
(煮汁)  
中華スープ カップ1・1/2  
塩 小さじ1  
酒 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
コショウ 少量  
水溶き片栗粉 大さじ4  
ごま油・サラダ油 各少々

1. いかは足とともに内臓を抜いてキレイに水洗いし、1枚に切り開いて薄皮をむき、松笠に細かく格子の切り目を入れて一口大に切ります。豚肉も一口大に切ります。エビは殻と背わたを取り除きます。
2. 白菜、白ねぎは1cm幅の斜め切り、ニンジン、しいたけ、たけのこは薄切りにし、さやえんどうは両端を切り落とし、うずら卵は茹でて殻をむきます。
3. 1.のいか、豚肉、エビにそれぞれ酒、しょうがの絞り汁小さじ1を振りかけてしばらくおいて下味を付け、汁気をきって片栗粉小さじ1をまぶし、それぞれ別々に中華鍋にサラダ油を熱してヒーター火力6(強火)でサッと炒めて取り出します。
4. 中華鍋を熱してサラダ油を馴染ませ、2.のうずら卵以外を、熱の通りにくいものから順に加えて炒め、煮汁を加えてヒーター火力6(強火)で煮立てます。
5. 4.に3.、うずら卵を加えて煮立て、味が馴染んだら、水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、ごま油をかけて仕上げます。

Q1 水溶き片栗粉を加えるとダマになってしまいます。

- A 鍋の中を混ぜながら徐々に水溶き片栗粉を加えるようにしましょう。それでもダマになる場合は少し薄めに片栗粉を溶いて加えましょう。  
※ 水溶き片栗粉は片栗粉1に対して水を2程度が良いでしょう。



Q2 濃度が濃く固まってしまうのですが…

- A 水溶き片栗粉の加え過ぎが原因でしょう。様子を見ながら数回に分けて水溶き片栗粉を加えてゆきましょう。

Q3 濃度が薄く水っぽくなるのですが…

- A 濃度を付けると野菜から一気に水分が出てきます。濃度を付けた後長く煮たり、余熱のある鍋に入れたままにしておくと、素材から水分が出てきて薄く水っぽい料理になってしまいます。IHクッキングヒーターは余熱が少なく、熱が余分に通るのを防ぐことができます。(厚みのある鍋を使う場合は、食べる直前に濃度を付けましょう)



Q4 水溶き片栗粉を加えるタイミングは？

- A 濃度の付いた調味液の中では野菜が一気に火が通ります。炒めた野菜に少し透明感が出た頃に調味料と水溶き片栗粉を加えましょう。

