

八宝菜



中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、海老は殻・尾・背ワタを除いておく。中華黄金比の素15gをもみ込み下味をつける。
- ②人参・春キャベツは電子レンジで1分程かけて軽く火を通しておく。
- ③中華鍋に油をならし、①の豚肉・海老を炒める。ある程度火が通ったら、その他の具材を全て加えて炒める。
- ④中華黄金比の素60gを加えて炒め絡める。

材料4人分	分量
豚肩ロース薄切り	100 g
海老（殻・尾・背ワタを除く）	80 g (6尾)
春キャベツ	150 g
人参（短冊切り）	50 g
たけのこ（薄切り）	70 g
干し椎茸（薄切り）	70 g
長ねぎ（斜め切り）	140g(1本)
調味料	
中華黄金比の素60g	

豚肉、海老の下味：中華黄金比の素15g