

八宝菜

西洋野菜の八宝菜

使用製品

チキンパウダー
オイスターソースB(赤缶)
特級老抽



3~4人分

材料	分量	下ごしらえ
豚肩ロース肉(ブロック)	110g	拍子木切り さっとゆでる
イカ	40g	拍子木切り 切込みを入れる
活鮮ソフトシェルシュリンプ	40g	※海老正様製品を使用
リゾットピアンコ(カリフラワー)	30g	小房に分ける
グランドベチカ(じゃがいも)	70g	拍子木切り
メランツァーネ・ピステッカ(丸なす)	40g	拍子木切り
リーキ(西洋ねぎ)	20g	拍子木切り
白菜	50g	拍子木切り
にんじん	30g	拍子木切り
椎茸	20g	拍子木切り
たけのこ	60g	スライス
絹さや	10g	
うずらの卵(水煮)	4個	醤油をまぶす
香菜	適量	
酒	15g	◎を混ぜ合わせる
李錦記 チキンパウダー	7g	◎スープとして湯400ccに溶かす
李錦記 オイスターソースB(赤缶)	10g	◎
李錦記 特級老抽	10g	◎
醤油	6g	◎
砂糖	6g	◎
こしょう	少々	◎
旨味調味料	少々	◎
水溶き片栗粉	適量	
ごま油	10g	■
ねぎ油	15g	■

作り方

- 1 全ての具材は油通しする。
- 2 熱した鍋に油をなじませ、1と◎を加えて軽く煮る。
- 3 味がなじんだら水溶き片栗粉でとろみをつけ、■で仕上げ器に盛り香菜を飾る。