

冷凍チシャトウを使った

八宝菜



< 材料 >

◎チシャトウ … 200g 豚肉 … 100g
にんじん、もやし、海老、イカ、うずらの卵、
きくらげ等のお好みの具材
水 … 1カップ ★鶏がらスープの素 … 小さじ1
★砂糖 … 小さじ1 ★醤油 … 小さじ1
★酒 … 大さじ1 ごま油、塩コショウ … 適量
水溶き片栗粉(水、片栗粉 各大さじ1)

< 作り方 > ※チシャトウは茹でて解凍しておく。

1. 材料を食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
火が通ったらお皿に取る。
3. にんじん、もやし、海老、イカ、きくらげを炒める。
火が通ったら2の豚肉を入れ、塩コショウをする。
4. 3に水と★の調味料、うずらの卵を入れ炒める。
5. 全体的に火が通ったら、一度火を止めて
水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
再び火をつけ、トロミがつくまで炒め合わせて完成。