

「お手軽八宝菜」

料理研究家 管理栄養士 座間 峰子 作成

材料：2人分



材料

乾燥野菜ミックス スプーン大 山盛り4杯
豚肉 80g
冷凍シーフードミックス 100g
もやし 1/2袋
干し椎茸 2枚
塩 1つまみ
こしょう 少々

醤油 大きじ1/2 ★
鶏ガラスープの素 小さじ1 ★★
酒 大きじ1 ★★★
片栗粉 大きじ1 ★★
水 150ml ★
サラダ油 大きじ1
ごま油 小さじ1

作り方

1. 豚肉は一口大に切っておきます。もやしは洗っておき、乾燥野菜ミックスと干し椎茸は一緒に戻し、干し椎茸はスライスしておきます。シーフードミックスは解凍しておき、水気を除いておきます。
★の調味料と水は合わせておきます。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の豚肉を加えて炒め、豚肉に火が通ったら、もやし、シーフードミックスの順に加えて炒め、塩・こしょうで下味をつけます。
3. 1の干し椎茸と乾燥野菜ミックスを水気を切って加え、軽く炒めて、★の調味液を回し入れ、軽く混ぜながら、トロミをつけます。

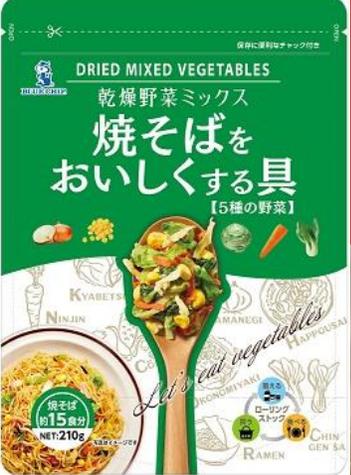
4. 鍋肌からごま油を回し入れ、ひと混ぜして仕上げます。

【教えて!! チップ先生】

※干し椎茸はスライスのもの、豚肉はこま切れなど使うと、包丁を全く使わなくても作れて、更にお手軽に調理できます。

※調味液に片栗粉も入れていますが、多めの分量で作る際は、片栗粉を分け、仕上げに水溶き片栗粉にして加える方が、トロミが早く付きます。
(汁気が温まるまでに時間がかかるため)





「肉野菜炒めらーめん（生めん使用）」

料理研究家 管理栄養士 座間 峰子 作成

材料：2人分



材料

乾燥野菜ミックス スプーン大 山盛り4杯

中華麺 2玉 塩 1つまみ

豚薄切り肉 2枚 こしょう 少々

醤油 小さじ1 ごま油 大さじ1

酒 大さじ1/2

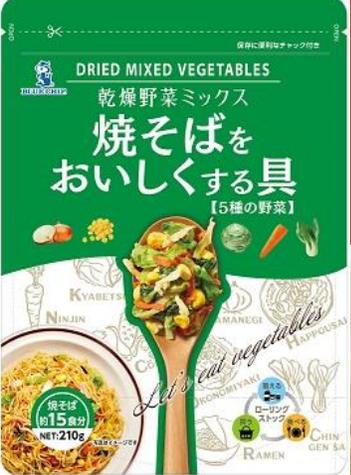
作り方

1. 豚肉は一口大に切っておきます。
乾燥野菜ミックスは戻しておきます。
2. フライパンにごま油を熱し、1の豚肉を炒め、香ばしく焼き色がついてきたら、乾燥野菜ミックスの水気を切って加え、軽く炒め合わせ、調味料を加えて味を調べ、火を止めます。
3. 鍋で中華麺を茹でてザルでお湯を切り、ラーメンスープを注いだ器に入れ、2の肉野菜炒めを乗せて仕上げます。

【チップ先生の一言アドバイス】

※豚肉はこま切れなど使うと、切る手間が省けます。





「簡単！肉野菜らーめん（即席めん使用）」

料理研究家 管理栄養士 座間 峰子 作成

材料：1人分



材料

乾燥野菜ミックス スプーン大山盛り2杯
即席めん（お好みのもの） 1袋
豚薄切り肉 1枚

作り方

1. 豚肉は一口大に切っておきます。
2. 鍋に分量のお湯に50ml多くお湯を入れ沸騰させ、即席麺、1の豚肉、乾燥野菜ミックスを入れて、時間通り（3分程度）茹で、添付スープを加えて混ぜ、仕上げます。



【チップ先生の一言アドバイス】

※豚肉以外にも、シーフードミックスやちくわ、かまぼこなど、お好みの具をプラスしても、美味しいです。

※豚肉はこま切れなど使えば、切る手間が省けます。

