

八宝溜菜のセット

主食：彩り焼きおにぎり 主菜：八宝溜菜 副菜：野菜の揚げワンタン



野菜摂取量： **359g**



食塩相当量： **2.2g**



カロリー： **492 kcal**

※3品摂取総量

八宝溜菜



材料

《 2人分 》

きくらげ(乾燥)	2g
豚ロース肉	100g
白菜	100g
ピーマン	2個
パプリカ(黄)	1/6個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	40g
しめじ	1パック
チンゲン菜	小1株
しょうが	少々
水溶き片栗粉	片栗粉小さじ1 強 + 水大さじ1
炒りごま	小さじ1
【A】	
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	200cc
しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
砂糖	少々

作り方

1. きくらげは水で戻す。豚ロース肉は3cm幅の一口大に切る。白菜、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、戻したきくらげは一口大の大きさに切る。にんじんは飾り切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。チンゲン菜は4cm長さに切る。しょうがは皮をむき千切りにする。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚ロース肉、しょうがを入れフタをして弱火にし、豚ロース肉から脂が出てきたらほぐしながら炒める。
3. 2の鍋に1の野菜、【A】の調味料を入れてフタをし、再び中火にかける。蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にして全体をかき混ぜながら約4分加熱する。
4. 野菜に火が通ったら強火にして全体の温度を上げ、水溶き片栗粉でとろみをつけ最後にごまをふりかける。

彩り焼きおにぎり

材料

《 3人分 》

ほうれん草	2株	米	1cup
コーン	大さじ1	水	170cc
にんじん	30g	鶏ガラスープの素	少量
海老	6尾	ごま油	小さじ1
		塩	ふたつまみ

作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。
2. ほうれん草は洗って水滴がついたままビタクラフトの鍋に入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火で約1分加熱し、冷水に取って水気を絞りみじん切りにする。
コーンはザルで水気をきる。にんじんはみじん切りにする。海老はカラと背ワタを取り、粗みじんに切る。
3. ビタクラフトの鍋に米、水、鶏ガラスープの素、にんじん、コーン、海老を入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱したのち、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし5～10分蒸らしたら、全体を6等分しておにぎりにする。
4. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油を馴染ませおにぎりの両面を焼き、塩をふりかける。

野菜の揚げワンタン

材料

《 2人分 》

にら	1/3束	塩、こしょう	少々
キャベツ	1枚	ワンタンの皮	12枚
玉ねぎ	1/4個	揚げ油	適量
にんにく	1/2片	ポン酢	少量

作り方

1. にらは小口切りにする。キャベツ、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. ビタクラフトの鍋に 1 を入れフタをして中火にかけ、鍋全体が熱くなれば火を止め、塩、こしょうをして全体をかき混ぜたのち、フタをして余熱で具をしんなりさせる。
3. 2 の具が冷めたら、ワンタンの皮で包む。
【ワンタンの包み方】手のひらにワンタンの皮を広げ、分量の具をのせて三角に折りたたみ両手ではさみ込み軽く押しつけて閉じる。
※のり用の水は具材から出るので必要ありません。
4. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱してから、水滴を取り油を鍋底から約1.5cmほどの高さまで入れる。ワンタンを重ならないように入れながら揚げる。
ポン酢をつけて食べる。