



## 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



意 食塩相当量: 2.2g to カロリー: 492 kcal



※3品摂取総量

## 八宝溜菜



村村	《 2人分 》
きくらげ(乾燥)	2;
豚ロース肉	100
白菜	100
ピーマン	2個
パプリカ(黄)	1/6個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	40
しめじ	1パック
チンゲン菜	小1梯
しょうが	少々
水溶き片栗粉	片栗粉小さじ 弱 +水大さじ
炒りごま	小さじ
[A]	
鶏ガラス一プの素	小さじ
水	200cc
しょうゆ	小さじ
塩	ひとつまみ
砂糖	少々



- 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干切りにする。
- 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。蒸気が上がりベイ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。

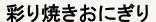
Copyright (c) 2013 VitaCraft Japan Ltd. All rights reserved.











材料

《 3人分 》

ほうれん草	2株
コーン	大さじ1
にんじん	30g
海老	6尾

米	1cup
水	170cc
鶏ガラスープの素	少量
ごま油	小さじ1
塩	ふたつまみ



- 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。蒸気が上がりベイ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、鶏ガラス一プの素、にんじん、コーン、海老を入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がりベイ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等分に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
キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/4個
1-4.1-7	1/2 ፟

塩、こしょう少々ワンタンの皮12枚揚げ油適量ポン酢少量



- 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。



63