

大学名	帝京平成大学		作成者	b-2班			
主 菜	ゴロゴロお肉の八宝菜						
							
食塩相当量 (1人あたり)		栄養成分 (1人あたり)					
1.1	g	エネルギー	204	kcal	脂 質	11.2	g
		たんぱく質	9.8	g	炭水化物	10.8	g
材 料		大人2人分					
材料名		分量		材料名		分量	
A鶏ひき肉		90g		★オイスターソース		6g(小さじ1)	
Aれんこん		30g(1/6個)		★鶏ガラスープの素		1.2g(小さじ1/2)	
A片栗粉		3g(小さじ1)		★塩		0.6g(3つまみ)	
A塩		0.2g(1つまみ)		★砂糖		8g(大さじ1)	
チンゲン菜		100g (葉大5枚程度)		★水		50g(1/4カップ)	
生姜		8g(1/5片)		★しいたけの戻し汁		50g(1/4カップ)	
しいたけ (乾)		4.6g(約8個)		水とき片栗粉		適量	
きくらげ (乾)		1.4g(約4個)		ごま油		5g(小さじ1)	
ヤングコーン		40g(4本)					
にんじん		20g(1/10本)					
たけのこ (水煮)		40g(1/5本)					
うずらの卵 (水煮)		20g(2個)					

作り方	(所要時間 30 分)
【下準備】 ① しいたけ、キクラゲは水に戻しておく。	
【調 理】 ① れんこんはみじん切り、生姜は千切りにする。 他の食材も一口大に切る(チンゲン菜はそぎ切りにするとよい)。	
② Aのれんこん以外をこね、粘りがでてきたられんこんを加えてこねる。	
③ 熱したフライパンにごま油を引き、②をスプーンで成形しながら焼く。	
④ 焼き色が着いたら裏返し、分量外の水を入れ蒸し焼きにする(鶏団子完成)。	
⑤ 鶏団子を取り出し、生姜とにんじんを入れて炒めた後、他の野菜を加えて炒める。	
⑥ ⑤に鶏団子とうずらの卵、★を入れて味をなじませる。 水分量を見ながら適宜水で調節する。	
⑦ チンゲン菜のまわりが透き通ってきたら、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止め、完成。	
作る際のポイントやコツ	
・野菜は、手早く炒めて食感が楽しめるようにします。 ・肉団子はよくこねて粘りを出してください。スプーンや、絞り袋などを活用すると成形しやすいです。 ・肉団子を蒸し焼きにすることでふわふわな食感になり、れんこんの食感との対比が 楽しめます。	
アピールポイント	
・減塩のポイントは、たっぷりの生姜としいたけの戻し汁を使用することです。 ・干し椎茸は、生の椎茸の3倍もの旨み成分が含まれています。 ・お肉を団子にすることで見た目も豪華に、食べ応えもアップします。	