

簡単八宝菜

日本食研 肉野菜炒めオイル



材料: 上記の味付け肉	300g
(豚、若鶏もも肉)	
チンゲン菜	2株
うずらの水煮	1p
カット野菜ミックス	1袋
中華だし	小さじ1~2
ごま油	少々
水	300cc
水溶き片栗粉	大さじ1



- ①チンゲン菜を切っておく。
- ②フライパンにごま油をひき、味付け肉と野菜を炒めていく。
- ③軽く炒まったら水300ccと、中華だしを入れ全体に火が通ったらうずらの水煮、彩りでナルトやカニカマを入れ水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり！

かた焼きそばやチャーハンにのせて
あんかけ風にしてもOK(*^^)v



お手軽簡単カット野菜ミックス！

