

ぼんはっぼう
拌八宝 (5月11日)



材料(4人分)

- ハム・・・1枚
- 鶏ささ身・・・1本
- 卵・・・1と1/2個
- ジャがいも・・・1個
- 油・・・適宜
- にんじん・・・1/4本
- キャベツ・・・2と1/2枚
- きゅうり・・・1/2本
- すりごま・・・大さじ1弱



【たれ】

- 酢・・・大さじ3/4
- しょうゆ・・・小さじ2と1/2
- さとう・・・大さじ1と1/3
- ごま油・・・小さじ1

- ①ハムは千切りにし、炒める。
- ②ささ身は茹でて、手でさく。
- ③卵は炒り卵、または錦糸卵にする。
- ④ジャがいもは細切りにし、水にさらしておき、水気を取り、油で揚げる。
- ⑤にんじん、キャベツ、きゅうりは千切りにし、塩茹でする。
- ⑥①～⑤をすりごまとたれであえる。

ワンポイントメモ

- * フライドポテトが入っているので子どもたちに大人気のメニューです！
野菜もしっかり食べられます。

