

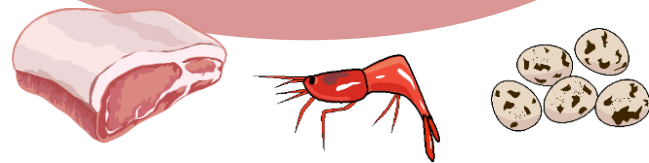


■八宝菜は食事バランスが整う優れたメニュー。

八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「**多くの**」という意味です。よく使われる具材をまとめてみました。



豚肉、えび、
いか、
うずら卵etc



副菜



副菜

白菜、長葱、たけ
のこ、ヤングコーン、
しいたけ、人参、
ピーマンetc



八宝菜は、単なる具沢山ではなく、**主菜**の①肉、②魚、③卵、**副菜**の④野菜、⑤きのこが網羅できる1品で**食事バランスが整う優れたメニュー**です。①～⑤がそろうよう意識してみてください。④の野菜は、色の濃い野菜とうすい野菜がそろえばベストです！

白菜は定番中の定番ですね。変わり種としてはれんこん。サクサクとした食感が他の食材と違ったアクセントになります。
チンゲン菜は外側の大きい葉は縦1/2、小さい葉はそのまま使うと存在感が出せます。

塾やスポーツで夜遅くに食事をする令和の子供たち。
そんなときの夕食はどうしたらいいのだろう？というときに、
一皿で**主菜**と**副菜**が簡単にそろう
八宝菜はおすすめです。合わせる**主食**は
ご飯でもうどんでも、ラーメンでもお好みで！



執筆：高橋文子
エムサービス株式会社。管理栄養士・公認スポーツ栄養士
公益財団法人日本テニス協会強化サポート委員会委員。
日本スポーツ栄養学会認定事業運営委員会委員。

