

主菜-炒め物 j-01

[illegible]

エネルギー(kcal)	92
たんぱく質(g)	2.6
脂質(g)	2.5
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	166
VB(mg)	0.12
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	1.6

作り方

じゃがいもは角切りにして、蒸す。たまねぎは角切りにする。にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。

バターでベーコン、にんじん、たまねぎの順に炒める。

調味する。

蒸したじゃがいも、パセリを入れる。

