

主菜一炒め物 j-03

[illegible]

エネルギー (kcal)	168
たんぱく質 (g)	9.1
脂質 (g)	8.7
カルシウム(mg)	63
鉄 (mg)	1.1
VA (μg)	228
VB(mg)	0.17
VB2 (mg)	0.25
塩分(g)	0.9
食物繊維 (g)	1.6

[illegible]

作り方

- ① たまねぎはくし形に切り、にんじんはいちょう切りにする。じゃがいもは角切りにし、蒸す。
- ② 油でベーコン、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ 調味する
- ④ 溶き卵、じゃがいも、チーズ、グリーンピースを入れてよく混ぜながら、卵に火が通るまで炒りつける。

