

主菜-炒め物 j-08

焼肉

[illegible]

エネルギー(kcal)	192
たんぱく質(g)	10.5
脂質(g)	11.9
カルシウム(mg)	27
鉄(mg)	1
VA(μg)	163
VB(mg)	0.06
VB2(mg)	0.11
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	1.4



MEMO



作り方

キャベツは角切り、たまねぎはくし形に切る。にんじんとピーマンは短冊切りにする。しょうが・にんにくはすりおろす。

調味料を混ぜて、たれを作る。(よく煮込む)

油で牛肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマンの順に炒める。

たれを入れて調味する。

