

主菜 - 炒め物 j-10

[illegible]

エネルギー(kcal)	137
たんぱく質(g)	9.4
脂質(g)	7.3
カルシウム(mg)	124
鉄(mg)	1.4
VA(μg)	170
VB(mg)	0.21
VB2(mg)	0.08
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	1.9

作り方

厚揚げは薄めの角切りにし、油抜きする。しょうがはすりおろす。にんじん・たけのこは短冊切りにし、たけのこは下茹でする。たまねぎはくし形に切り、さやいんげんは3cm位に切る。

油でしょうが・豚肉、たけのこ・にんじん・たまねぎ、厚揚げ、さやいんげんの順に炒める。

調味する。

