

主菜 - 炒め物 i-11

[illegible]

エネルギー(kcal)	162
たんぱく質(g)	15.1
脂質(g)	8.4
カルシウム(mg)	8
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	3
VB(mg)	0.63
VB2(mg)	0.16
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0.2

作り方

しょうがはみじん切りにする。

ごま油でしょうが・豚肉を炒める。

調味する。

