

主菜 - 炒め物 j-12 豚肉のオイスターソース炒め



エネルギー(kcal)	136
たんぱく質(g)	11.6
脂質(g)	7.1
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	244
VB(mg)	0.47
VB2(mg)	0.16
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	1.3

[illegible]

作り方

しょうがはみじん切りにする。たけのこ・にんじんは短冊切りにし、たけのこは下茹でする。ピーマンはせん切りにし、さっと茹でる。アスパラは斜め切りにする。

油で豚肉・しょうが、たけのこ・にんじん、アスパラの順に炒める。

調味する。

ピーマンを入れ、混ぜ合わせる。

