

主菜一炒め物 j-13

豚肉のしょうが炒め

[illegible]

エネルギー (kcal)	137
たんぱく質 (g)	13.6
脂質 (g)	7.6
カルシウム (mg)	5
鉄 (mg)	0.6
VA (μg)	9
VB (mg)	0.59
VB2 (mg)	0.15
塩分 (g)	0.6
食物繊維 (g)	0.1



MEMO

[illegible]

作り方

- ① しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 油でしょうが・豚肉を炒める。
- ③ 調味する。
- ④ ねぎを入れる。

