主菜ー炒め物 j-14

ポークチャップ

材　　料	分量(g)
豚もも肉	60.00
食塩	0.10
こしょう	0.02
トマトケチャップ	3.00
ウスターソース	1.00
三温(花見糖)	0.30
サラダ油	1.00

エネルギー(kcal)	125
たんぱく質(g)	12.4
脂質(g)	7.1
カルシウム(mg)	4
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	5
VB(mg)	0.54
VB2(mg)	0.17
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	0.1

MEMO

作り方

① 豚肉を炒める。

② 調味する。