主菜ー炒め物 j-15

鶏肉の炒め物

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	50.00
しょうが	1.00
にんにく	0.50
サラダ油	1.00
にんじん	10.00
たけのこ(水煮缶詰)	15.00
れんこん	15.00
さやいんげん	10.00
食塩	0.20
こしょう	0.02
上白糖	0.50
みりん	1.00
しょうゆ(濃口)	1.50

エネルギー(kcal)	134
たんぱく質(g)	9.2
脂質(g)	8
カルシウム(mg)	17
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	180
VB(mg)	0.08
VB2(mg)	0.11
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	1.1

作り方

① しょうが･にんにくはみじん切りにする。にんじん･たけのこ･れんこんはいちょう切りにし，たけのこは下茹でする。いんげんは3cm位に切る。

② 油でにんにく･しょうが･鶏肉，たけのこ･にんじん･れんこん，いんげんの順に炒める。

③ 調味する。

MEMO