副菜ー煮物 m-10

五目きんぴら

材　　料	分量(g)
大豆	8.00
豚もも肉	10.00
ささがきごぼう	20.00
焼き竹輪	10.00
にんじん	10.00
たけのこ(水煮缶詰)	10.00
三温(花見糖)	1.50
しょうゆ(淡口)	2.00
しょうゆ(濃口)	2.00
みりん	1.00
酒	1.00
サラダ油	0.80

エネルギー(kcal)	100
たんぱく質(g)	7.2
脂質(g)	3.5
カルシウム(mg)	36
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	150
VB(mg)	0.19
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	3

作り方

① にんじん･たけのこは細目の短冊切りにし，たけのこは下茹でする。大豆は茹でる。竹輪は縦半分に切って，輪切りにする。

② 油で豚肉，ごぼう･にんじん･たけのこ，大豆，竹輪の順に炒める。

③ 調味し，照りが出るまで炒める。

MEMO