

肉野菜炒め

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 135g

材料（1人分）

・ キャベツ	50g
・ にんじん	15g
・ もやし	40g
・ ピーマン	30g
・ 豚バラ肉	50g
・ 薄力粉	3g
・ 油	4g
・ こしょう	0.02g
・ 酒	5g
・ しょうゆ	3g
・ オイスターソース	3g
・ 中華だし	0.5g

作り方

- ① キャベツ、ピーマンは一口大。にんじんは短冊切りにする。
- ② 豚肉は、薄力粉をまぶす。
- ③ 油を熱し、②を炒めにんじんを入れ炒める。
- ④ ③にキャベツ・もやし・ピーマンを入れ炒める。
- ⑤ ④に調味料を加え炒める。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

エネルギー 288kcal たんぱく質 9.7g 脂質 21.9g
炭水化物 10.1g 食塩相当量 1.3g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食 鮭おにぎり
(コンビニ購入)

🥬 副菜 ② 厚焼き玉子
(コンビニ購入)

🍲 主菜 肉野菜炒め
(野菜レシピ)

🍜 汁物 豆腐とわかめのみそ汁
(コンビニ購入)

🍷 副菜 ① 鶏肉とごろっと根菜
黒酢ソース
(コンビニ購入)

🍷 デザート・ドリンク 乳酸菌飲料
(コンビニ購入)

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校