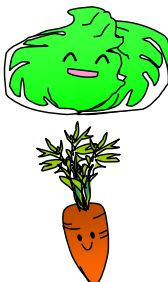



副菜		【 春雨と豚肉の炒め煮 】		使用野菜量 <1人分>		60g			
<b>&lt;材料&gt;4人分</b> ・キャベツ 220g(葉4~5枚) ・人参 70g(M1/2本) ・豚肉 30g ・酒 6g(小さじ1強) ・しょうゆ 3g(小さじ1/2) ・干し椎茸 6g(1枚) ・緑豆春雨 30g				・三温糖(砂糖) 4g(大さじ1/2) ・しょうゆ 12g(小さじ2) ・塩 2g(小さじ2/5) ・みりん 9g(大さじ2) ・生姜汁 2g(小さじ2/5) ・なたね油 6g(大さじ1/2)					
<b>&lt;作り方&gt;</b> 1 キャベツ、人参は1cm幅で長さ3cm程度の短冊切りにする。 2 豚肉は酒としょうゆで下味を付けておく。 3 干し椎茸は水につけてもどし、干切りする。(長いようなら1/2にする) 4 緑豆春雨は茹でて戻し、食べやすい長さ(5cm程度)に切る。 5 フライパンに油をひき、下味のついた豚肉 人参 キャベツ 干し椎茸 緑豆春雨の順に炒め合わせる。 6 材料に火が通ったら、三温糖、しょうゆ、塩、みりんで調味する。 7 火を止める前に生姜汁を入れ、炒め合わせる。									
<b>&lt;1人分当たりの栄養価&gt;</b>									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素				
128kcal	5.6g	5.6g	18.3g	1.1g					
コメント				できあがり写真					
・野菜と春雨の長さをそろえると食べやすくなります。									
作成者の所属									
東村山市									