

主菜

肉野菜炒め

○ 材料

豚小間肉	120g
A 塩	少々
砂糖	ひとつまみ
酒・片栗粉	小さじ1
ねぎ	40g
にんじん	20g
ピーマン	20g
しいたけ	2枚
B 酒・しょうゆ	各小さじ2
しょうがチューブ	2cm程度
こしょう	少々
調理油	小さじ2



○ 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、Aを揉みこむ。
- ② ねぎは斜め薄切り、にんじんはせん切り、ピーマン、しいたけは細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて中火にかける。
火が通ったら、肉を一度取り出す。
- ④ 同じフライパンに②を入れて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、肉を戻し入れ、Bを入れて炒め合わせる。

エネルギー

196kcal

たんぱく質

10.7g

食塩相当量

1.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん