

副菜

【 キャベツの豚肉あえ 】

使用野菜量 <1人分>

80 g

<材料> 4人分

- ・キャベツ 240g(中葉4枚)
- ・豚肉うす切り 120g
- ・生椎茸 60g(4枚)
- ・貝割れ大根 30g(1パック)

- | | | |
|---|------|---------|
| A | にんにく | 2g(1かけ) |
| | 豆板醤 | 小さじ2/3 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | ごま油 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |



<作り方>

- 1 キャベツをせん切りにして、ボウルに入れておく。
- 2 豚肉、生椎茸をせん切りにし、Aの調味料をもみこむ。
- 3 フライパンを熱して2を炒めて(油をひかない)1に混ぜ込む。
- 4 器に盛り、貝割れ大根を散らす。

<1人分当たりの栄養価>

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
103kcal	8.0g	5.3g	5.3g	0.9g	カルシウム30mg V B1 0.24mg

コメント

できあがり写真

- ・中華味の味付け！せん切りキャベツと和えるだけ。
簡単に野菜がたっぷりとれます！



作成者の所属

東久留米市