



| | | | | | |
|---|-------------|--|--|-----------|----------|
| 副菜 | 【野菜炒め】 | 使用野菜量 <1人分> 95g | | | |
| <材料>4人分 | | | | | |
| ・キャベツ | 100g(葉2枚) | ・塩 | 2.5g(約小さじ1/2) | | |
| ・人参 | 45g(M約1/4本) | ・こしょう | 少々 | | |
| ・もやし | 140g | ・サラダ油 | 2g(小さじ1/2) | | |
| ・にら | 45g(約1/2束) |  | | | |
| ・ホールコーン | 60g | | | | |
| ・ベーコン | 20g(スライス1枚) | | | | |
| <作り方> | | | | | |
| <p>1 人参、キャベツを短冊に切る。</p> <p>2 にらは3cmの長さに切る。</p> <p>3 フライパンに油をしき、ベーコン、人参、キャベツ、もやし、コーン、にらの順に炒め、塩・こしょうで味を整える。</p> | | | | | |
| <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 |
| 50kcal | 2.2g | 2.8g | 6.2g | 0.5g | |
| コメント | | | できあがり写真 | | |
| <p>・野菜を炒めて味付けするだけの簡単な料理です。野菜をしっかりとることができます。</p> | | |  | | |
| 作成者の所属 | | | | | |
| 東村山市 | | | | | |