

「塩こうじを使った五宝菜」

< 1 個分の栄養価 >

エネルギー	:	39	K c a l
たんぱく質	:	1.8	g
脂質	:	1.7	g
カルシウム	:	34	m g
鉄	:	0.4	m g
食物繊維	:	1.7	g



材 料	分量	作 り 方
(4人分) 豚バラ肉 キャベツ にんじん 水煮たけのこ チンゲン菜 塩こうじ うすくちしょうゆ 片栗粉	60g 200g 40g 60g 40g 15g 少々 2g	(下準備) 豚肉は2センチくらい、キャベツはざく切り、 にんじんは短冊切り、チンゲン菜は3センチ くらいに切っておく。 ①フライパンで豚肉を炒める。 ②豚肉の色が変わったら、にんじんを加える。 ③たけのこ、キャベツ、チンゲン菜の順に加え、 塩こうじとうすくちしょうゆで味をつける。 ④水溶き片栗粉で、とろみをつけて完成。

◎塩こうじのやさしい甘さが、野菜のおいしさを引き立てます。