

豚肉と春雨の炒め物

食品名	一人分量 g	作りやすい量 (4人分)	切り方	熟 調理指示
豚小間	40.00	160 g		*
清酒	1.00	4 g (小さじ1弱)	下味	* ①春雨は、茹で戻しておく。
にんにく	0.50	2 g	みじん切り	* ②油を熱し豚肉をいためる。
しょうが	0.50	2 g	みじん切り	* ③野菜も順に入れて炒める。
緑豆はるさめ	8.00	32 g	2~3 cm	*
たけのこ(ゆで)	10.00	40 g	短冊切り	*
にんじん	10.00	40 g	せん切り	*
キャベツ	50.00	200 g	短冊切り	*
青ピーマン	7.00	28 g	せん切り	*
にら	5.00	20 g	2~3 cm	*
油	1.05	5 g (大さじ1/2)		*
食塩	0.31	ひとつまみ		
こしょう	0.02	少々(お好みで)		
しょうゆ	4.60	18 g (大さじ1)		
上白糖	1.00	4 g (小さじ1弱) (小さじ1強)		
オイスターソース	2.00	8 g (大さじ1弱)		



1人分の栄養素

エネルギー	142 kcal	亜鉛	1.0 mg
たんぱく質	10.2 g	リチノール活性当量	75 μg
脂質	5.3 g	ビタミンB1	0.26 mg
炭水化物	13.7 g	ビタミンB2	0.09 mg
ナトリウム	499 mg	ビタミンC	13 mg
カルシウム	36 mg	食物繊維総量	2.1 g
マグネシウム	25 mg	食塩相当量	1.2 g
鉄	0.6 mg		