

焼肉サラダ

食 品 名	一人分量 g	作りやすい量（4人分）	切り方	熱 調 理 指 示
キャベツ	25.00	1 0 0 g（大きい葉2枚）	短冊切り	* ①玉葱・にんじん・にんにくは
もやし	20.00	8 0 g（1/2袋弱）	そのまま	* すりおろす。
豚小間	20.00	8 0 g	一口大	* ②★の調味料を混ぜ、タレを作る。
★玉葱	3.50	1 4 g（1/8個）	おろす	* ③肉を②のタレに漬け込む。
★にんじん	4.00	1 6 g（2cm分くらい）	おろす	* ④野菜を茹でてさましておく。
★にんにく	0.50	2 g（1/4片）	おろす	* ⑤豚肉をタレごと炒める。
★油	1.44	6 g（大さじ1/2）		* ⑥茹でた野菜に炒めた肉を混ぜ
★穀物酢	1.03	4 g（小さじ1弱）		* 合わせる。
★しょうゆ	3.00	1 2 g（小さじ2）		*
★上白糖	1.03	4 g（小さじ1強）		*
★すりごま（白）	1.00	4 g（小さじ1強）		*



1 人分の栄養素

エネルギー	73 kcal	亜鉛	0.7 m g
たんぱく質	5.1 g	ビタミンA活性当量	25 μ g
脂質	4.0 g	ビタミンB1	0.16 m g
炭水化物	4.0 g	ビタミンB2	0.05 m g
ナトリウム	182 m g	ビタミンC	6 m g
カルシウム	18 m g	食物繊維総量	1.1 g
マグネシウム	16 m g	食塩相当量	0.4 g
鉄	0.4 m g		