

和風野菜いため

エネルギー	75kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	5.2g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

サラダ油		小さじ1/2
豚バラ肉	短冊切り	50g
人参	短冊切り	1/3本
玉ねぎ	スライス	1/3個
もやし		1/2袋
キャベツ	1cm幅	2枚
塩こうじ	A	大さじ1/2
白こしょう		少々
塩		少々
減塩しょうゆ		小さじ1/3

★作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉からキャベツまでの材料を順にいためる。
- ② Aの調味料を加え、いためる。

味付けに塩こうじを使用することで、うま味が増し、いつもと一味違った味付けのいため物になります。野菜は冷蔵庫にあるもので、アレンジして作ってもおいしく作れますので、ぜひお試しください。

