「きんぴらごぼう」から作る

①野菜炒め

【材料】 2人分

豚バラ肉	80g
きんぴらごぼう	1パック(28g)
カット野菜	1/2袋(100g)
油	大さじ1
めんつゆ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ①豚バラを食べやすい大きさに切る
- ②鍋に油を熱し豚肉をサッと炒め、野菜を加えさらに炒める
- ③火が通ったらきんぴらを加え、めんつゆ・しょうゆで味を整える

【ポイント】

- ・豚バラは柔らかく、高齢のかたも食べやすい
- ・野菜→肉→きんぴらの順で炒めると柔らかく仕上がる

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
240kcal	7.1g	20.5g	1.4g