

五目炒め



材料(2人分)

- ・豚スライス・・・80g
- ・ピーマン・・・60g
- ・玉葱・・・90g
- ・人参・・・40g
- ・乾燥きくらげ・・・2g
- ・サラダ油・・・2g
- ・塩こしょう・・・0.6g
- ・コンソメ・・・1g
- ・しょうゆ・・・4g
- ・片栗粉・・・4g
- ・水・・・40ml

- ①豚スライスは一口大に切る。
ピーマン、玉葱は千切り、人参は短冊切りにする。
- ②乾燥きくらげは水で戻して、千切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱して、豚スライスを炒める。肉の色が変わり始めたら、ピーマン、玉葱、人参、きくらげを入れて炒める。
- ④野菜が軟らかくなったら、塩こしょう、コンソメ、しょうゆで味をつける。
- ⑤最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

エネルギー
137 kcal

塩分 0.8g

コレステロール 26mg

たんぱく質 8.6g

アンポイントアドバイス コリコリ、プリプリした食感が特徴のきくらげは、低カロリーな食材です。鉄分やビタミンD、食物繊維も豊富に含まれています。