

中華うま煮

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

豚もも肉	20
いか	20
きくらげ	0.3
にんじん	10
たまねぎ	20
ピーマン	7
ゆでたけのこ	10
はくさい	20
うずら卵(缶)	10
サラダ油	2
砂糖	1.4
しょうゆ	4
塩	0.2
中華風だし	1
水	30
でんぷん	1.2
水	2.4
ごま油	0.2

《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切り、いか、にんじん、たけのこ、白菜は短冊切りにする。たまねぎ、ピーマンは、1cmくらいの角切り、きくらげは戻して食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、いか、ピーマン、白菜の順に炒める。
- ③ スープ(水、中華風だし)を加え、沸騰したら、うずらの卵、調味料を加え、水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。最後にごま油を加える。

※ 一口メモ

ご飯にかけて、中華丼として食べます。肉やいか、うずらの卵や野菜など、海や山、畑の幸がたっぷりのボリュームがあり、栄養バランスのとれたおかずです。

○ 栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
105	10.0	4.5	29	1.0	466	0.19	0.09	6	1.2