

【献立名】

季節野菜のナムルごはん

【料理名】

材 料	分 量 (1人分)
精白米	77 g
雑穀米	5 g
豚モモスライス	60 g
切干し大根	5 g
乾燥木耳	0.5 g
刻みにんにく	1 g
刻み生姜	0.5 g
炒め油	3 g
酒	3 g
焼き肉のタレ	10 g
白菜	30 g
ほうれん草	50 g
豆もやし	40 g
鶏ガラスープ	2 g
ごま油	0.6 g
白ごま	1.5 g
糸唐辛子	0.05 g

A

B

【作り方】

- 1 雑穀米を混ぜてごはんを炊く
- 2 フライパンに油とにんにく生姜を入れて火にかけて香りをだし、豚肉と戻した切干し大根と木耳を炒め、Aで味付けする。
- 3 白菜は短冊に切ってゆでる。豆もやしもゆでる。
- 4 ほうれん草はゆでて水に取り、食べやすい大きさに切る。
- 5 3・4をBで味付けする。
- 6 器に1・2・3を盛りつけ、白ごまをふり、糸唐辛子を飾る。



栄養価

熱量 500kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 74.0 g 食塩相当量 1.8 g
野菜の量 126 g

