

野菜炒め



カンタンメニュー

カロリー	526	kcal
たんぱく質	31.5	g
脂質	21.5	g
炭水化物	57.7	g
食塩相当量	0.7	g

食物繊維	16.2	g
糖質	41.5	g

【材料】

材料	分量
豚肉	70g
キャベツ	50g
もやし	1/3袋
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

[1] 豚肉、キャベツは食べやすい大きさに切る。

[2] 麺は表示の時間ゆで、ザルにあげて水気をきる。

[3] フライパンに油を熱し、[1]、もやしを加えて炒める。材料に火が通ったら[2]を加え、塩・こしょうで味付けをする。