

<b>献立名</b>	牛肉のオイスターソース炒め	
	<b>調理のポイント</b>	
	<p>・牛肉は炒めた後、固くならないように一度鍋から取り出す。</p> <p>・ブロッコリーは固めに茹で、後から入れる。</p>	
<b>ひとことアドバイス</b>	地場産物のブロッコリーとチンゲンサイを使用しました。牛肉を使い、野菜の彩りがきれいで子どもにも好まれると思います。	

材料名	(4人分量)	作り方
牛もも肉	120g	牛もも肉・・・2cm切り
酒	4g	にんじん・・・1/2
にんじん	60g	短冊切り
たまねぎ	80g	たけのこ・・・1.5cm切
たけのこ	80g	り、ブロッコリー・・・一口大に切り固めに茹でる
チンゲンサイ	80g	1. サラダ油を熱し、牛肉を炒め、酒をふります。
ブロッコリー	100g	2. にんじん、たけのこ、たまねぎを炒めます。
オイスターソース	12g	3. 水をひたひたより少なめに入れます。
上白糖	3.5g	4. チンゲンサイを入れます。
しょうゆ	4g	5. 調味料(砂糖、オイスターソース、しょうゆ)を合わせて入
サラダ油	2g	れます。
ごま油	0.8g	6. 固めに茹でたブロッコリーを入れます。
でんぷん	2g	7. 味を整え、水溶きでんぷんを入れ、ごま油を入れ仕上げま
		す。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
94	8.8	3.1	44	0.9	1079	0.1	0.14	38	2.5	0.4