


献立名	焼き肉サラダ	
	調理のポイント	
	肉をよく炒めたら味をつけて、水分を切り冷ます。	
ひとことアドバイス	味付けに季節感をだすなら、梅味・レモン味のさっぱり感を工夫すればバリエーションが楽しめます。	

材料名	(4人分量)	作り方
豚肉	120g	豚肉をよく炒め、調味料で味をつける 十分さます もやし、キャベツをボイルし、十分さます 豚肉と野菜をよく混ぜる ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
ねぎ	6g	
しょうゆ	10g	
ごま	4g	
オイスターソース	5g	
おろしにんにく	1.2g	
ごま油	2.4g	
酒	10g	
もやし	72g	
キャベツ	144g	

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
87	7.4	4.4	32	0.5	5	0.2	0.07	8	1	0.4

