



だいとう
キラキラ大東 

チンジャオ
ロースー

ほそぎ やさい にがて こ
細切り野菜で、苦手な子どもで
も食べやすいメニューです。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ぶたにく ほそぎ 240g ぐらむ
- ピーマン..... 中 1個半 ちゅう こはん
- たまねぎ..... 中半分 ちゅうはんぶん
- にんじん..... 中半分 ちゅうはんぶん
- たけのこ (水煮) ... 120g みず に ぐらむ
- 干ししいたけ..... 2枚 ほ まい
- 油 ... 小さじ2 あぶら こ
- しょうゆ..... 小さじ2 こ
- 酒... 少々 さけ しょうしょう
- 砂糖... 小さじ1 さとう こ
- 塩... 小さじ半分 しお こ はんぶん
- こしょう... 少々 しょうしょう
- オイスターソース... 小さじ1 こ
- かたくり粉... 小さじ1 こ こ
- 溶き水... 小さじ2 と みず こ

つく かた
【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、ピーマン、にんじん、たけのこは千切り、しいたけも戻してから千切りにする。
- ②油を熱し、豚肉を炒める。
- ③しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこの順に入れて炒める。
- ④ピーマンと調味料を入れ、さらに炒める。
- ⑤水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつけ、完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：156キロカロリー
たんぱく質：15.2グラム
脂肪：6.6グラム
塩分：1.0グラム