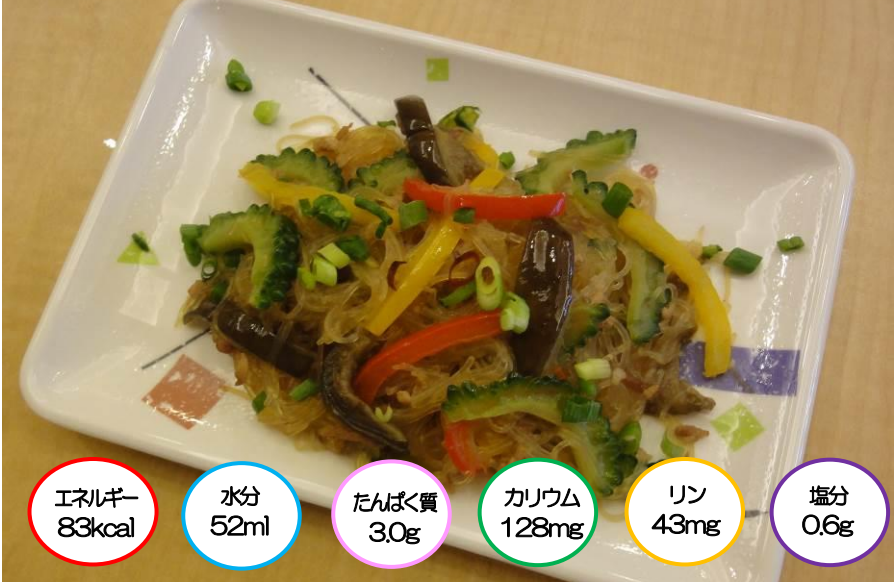


《 夏野菜と春雨のピリ辛炒め 》



エネルギー
83kcal

水分
52ml

たんぱく質
3.0g

カルウム
128mg

リン
43mg

塩分
0.6g

材料 <2人前>

- | | | | | |
|----------|------|---|------------|------|
| • 春雨(乾燥) | 20g | } | • しょうゆ | 小さじ1 |
| • 豚ミンチ | 25g | | • 酒 | 小さじ1 |
| • なす(小) | 1/4本 | | • 砂糖 | 小さじ1 |
| • ゴーヤ | 1/6本 | | • 中華顆粒だし | 1つまみ |
| • パプリカ | 1/2個 | | • オイスターソース | 小さじ1 |
| | | | • 塩、胡椒、鷹の爪 | 少々 |

作り方

1. 春雨は水でもどし、なす・ゴーヤ・パプリカは千切りにし、湯通しする。調味料は合わせておく。
2. 鍋に油を熱し、豚ミンチを炒める。豚ミンチの色がキツネ色に変わったら、湯通しした野菜も加えて炒める。
3. 合わせた調味料と春雨を入れて炒める。