



豚肉とまいたけの炒め物

かんたん おいしい

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

アップピーレシピ



材料 (2人分)

- 豚もも肉薄切り……………44g
- にんじん……………1/5本 (20g)
- まいたけ……………1パック (140g)
- さやいんげん……………1本
- サラダ油……………小さじ1
- 調味料
 - しょうゆ……………小さじ1と1/2
 - 酒……………小さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1
 - オイスターソース……………小さじ1/2

調理レベル



1人分のエネルギー
食塩相当量

85 kcal

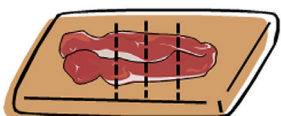
0.9 g



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

1 豚肉は3cm幅に切る。



2 にんじんは千切りにし、まいたけは食べやすい大きさに手で割く。



3 さやいんげんは3cm長さに切ってゆでる。



4 フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、にんじん、まいたけを加えて炒める。



5 いんげんを入れ、調味料で味を整える。



かんたん おいしい

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

アップピーレシピ

上尾市の学校給食で
人気の炒め物です。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局 (健康増進課内)

TEL 774-1411 (西保健センター)

TEL 774-1414 (東保健センター)