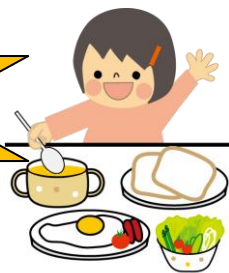


簡単！野菜レシピ 44



野菜の細切り炒め

<材料>	< 2人分 >
筍	(80g)
ピーマン	大2個 (60g)
人参	1/4本 (30g)
豚肉	3枚 (60g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1/2
ごま油	小さじ2



真砂第五小学校おすすめ

<作り方>

- ① 豚肉を細切りにして、ごま油で炒める。
- ② 千切りした筍と人参をゆでて①に加え炒める。
- ③ 千切りしたピーマンを加えて炒め、味付けをする。

<メモ>

- ・子ども用には野菜は細かく刻み、ゆでてから炒めてもよい。
- ・ピーマンはパプリカにしてもよい。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	93kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	4.3g
食塩相当量	1.5g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

千葉県美浜保健福祉センター健康課



もう一皿80g

レシピは、千葉県ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に
掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！