

# カルシウムたっぷり！野菜たっぷり！

主菜 副菜



## 豚キムチ


### 材料（4人分）

豚バラ肉……140g  
厚揚げ……1袋（320g）  
白菜……1/8株  
もやし……1袋  
にら……1束  
にんじん……1/4本  
しめじ……1袋  
キムチ……200g  
ごま油……小さじ1  
オイスターソース……大さじ1

### 作り方

①豚バラ肉、厚揚げ、白菜は一口大、にらは2～3cm長さに切る。にんじんは短冊切りにする。しめじはほぐす。  
②フライパンを熱し、分量のごま油を加える。豚肉を炒め、火が通ったら残りの具材を炒め合わせる。オイスターソース大さじ1で味付けし全体に火が通ったら器に盛り付ける。

### 栄養成分表（1人あたりの含有量）

 340 カロリー	19.2	g	たんぱく質
	23.8	g	脂質
	1.7	g	食塩相当量
	272	mg	カルシウム

調理時間 10分

カルシウムたっぷり やさいたっぷり 主菜 副菜

1人分で約230gの野菜を摂ることができます。