

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豚ばら肉、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）

	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

1人分で約230gの野菜を摂ることができます。