

はくさい しおこんぶ いた 白菜の塩昆布炒め



エネルギー：92kcal
たんぱく質：9.0g
食塩相当量：0.8g
(1人当たり)

ワンポイント

しおこんぶを先に入れて、物足りなければ調味料を足していきます。



ざいよう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ぶたにく
豚肉…160g

はくさい
白菜…180g

しおこんぶ
塩昆布…10g

うすくち
薄口しょうゆ…小さじ1

しお しょうしょう
塩…少々

あぶら
ごま油…小さじ1

作り方

① はくさい はば き
白菜は3cm幅に切る

② あぶら ぶたにく いた
ごま油で豚肉を炒める。

③ はくさい くわ
白菜を加える。

④ しおこんぶ い しょうしょう くわ
塩昆布を入れ、調味料を加える。