

チンジャオロースー			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
豚もも肉薄切り	35g		<p>豚肉は繊維に直角に包丁を入れて細切りにし、しょうゆ、酒で下味をつける。 片栗粉はもみ込む。 もやしはざく切りにし、ピーマン、人参は千切りにする。 鍋に熱した油をひき、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、野菜を加えさらに炒める。 調味料を加えて調味する。</p>
しょうゆ	0.75g	肉下味	
酒	1g	"	
片栗粉	1.5g	もみ込む	
もやし	12g	ざく切り	
ピーマン	10g	千切り	
人参	10g	"	
サラダ油	2g	炒め油	
砂糖(上白)	0.8g	調味液	
しょうゆ	2g	"	
酒	1g	"	
			<p>エネルギー 97kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.6g カルシウム 8mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.4g</p>

