

中華あんかけ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のでんぷんお餅	2個 □100g)	205	0.1	3	9	0.1
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	0
青梗菜	15	1	0.09	39	4	Tr
赤ピーマン	15	5	0.15	32	3	0
しいたけ	10	2	0.3	28	9	0
片栗粉	10	33	Tr	3	4	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
水	150					
合計		363	3.85	155	59	0.69

【 作り方 】

片栗粉を水で溶いておく。

お餅を6等分に切り耐熱容器に入れて500Wで約1分加熱する。

ごま油で豚バラ肉を炒め、薄切りにした椎茸、赤ピーマン□5cmに切った青梗菜を入れて更に炒める。

を入れてトロミをつけ、だしわりしょうゆを回し入れる。

餅を器に並べ上から をかける。



とろみがあるので食べやすいです。

(オトクッキング倶楽部20121101)

