

★厚揚げとゴーヤの炒め物★

《材料》 小学生 1 人分

短冊ベーコン	7 g
厚揚げ	25 g
にがうり	4 g
短冊卵	12 g
にんじん	4 g
キャベツ	10 g
もやし	5 g
花かつお	0.5 g
オイスターソース	0.8 g
薄口しょうゆ	1.2 g
塩	0.05 g
こしょう	0.02 g
サラダ油	0.3 g



《作り方》

材料の下処理

- 厚揚げ 半分に切り 1 cm幅
- にがうり 縦半分に切り、わたを取り薄くスライス
- にんじん 千切り
- キャベツ 1 cm幅



①厚揚げ、にがうりはそれぞれ下茹でする。



②ベーコンを炒め、にんじん、キャベツの順に炒める。



③オイスターソース、薄口しょうゆを入れ、もやし、にがうり、厚揚げを入れ炒める。



④塩、こしょうで味を調え、仕上げに短冊卵、花かつおを入れる。



《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
92	5.5	6.7	85	20	0.9	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
60	0.04	0.05	7	0.7	0.5	