

ロスゼロ! ゆずこしょう炒め



栄養価

エネルギー 205kcal

たんぱく質 13.7g

脂質 12.7g

炭水化物 11.2g

食塩相当量 1.0g

材料 1人分

- ・レタス 100g
- ・もやし 50g
- ・人参 30g
- ・豚肉 60g
- ・ゆずこしょう 1g
- ・油 1g
- ・麺つゆ 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ 1/2
- ・みりん 小さじ1



作り方

1. レタスを食べやすい大きさにちぎる。
2. きれいに洗った人参を皮つきのまま短冊切りにする。
3. フライパンに油をひき、豚肉と人参を入れる。
4. 豚肉に火が通ったら、もやしを入れる。
5. 4を炒めながらゆずこしょう、麺つゆ、オイスターソース、みりんを入れる。
6. 食感を残すため、最後にレタスを入れ、さっと火を通して完成。

POINT

- ・余りがちなゆずこしょうを使用
- ・β-カロテンと油の相性が良い
- ・野菜を 180g 摂取できる (1/2 日分の野菜！)