

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

【主菜】ふわふわ肉団子と
たっぷり野菜炒め

【主菜】ふわふわ肉団子と たっぷり野菜炒め				エネルギー ギ (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩相 当量 (g)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
				279	16.0	14.3	1.0	82	1.8	120
食品名		2人分(g)	目安量	作り方						
ア	豚肉(こま切れ)	140		① 豚肉に(ア)をもみ込み、1人あたり5個分の小判型に成型する。						
	酒	10	小さじ2	② かぼちゃは、一口大を5mm厚さに切る。						
	マヨネーズ	10	小さじ2と1/2	③ 厚揚げは、1cm幅に切る。たまねぎは1cm幅のくし切りにし、ピーマンと赤パプリカは1cm幅の短冊切りにする。						
	こしょう	少々		④ フライパンに①を並べ、弱めの中火で両面を焼く。						
	オイスターソース	3	小さじ1/2	ふたをして弱火にし、蒸し焼きにする。						
	かたくり粉	6	小さじ2	(肉団子は、形が崩れやすいのでさわり過ぎない)						
	厚揚げ	50		火が通ったら、皿に取り出す。						
	かぼちゃ	80		⑤ ④のフライパンに油を足し、②を焼く。						
	たまねぎ	80		かぼちゃに焼き色がついたら、③を加えて炒める。						
	ピーマン	40		ふたをして蒸し焼きにする。						
	赤パプリカ	40		⑥ 野菜に火が通ったら、オイスターソースで調味する。						
	油	4	小さじ1	④を戻し入れ、さっと全体を混ぜ合わせる。						
オイスターソース	12	小さじ2								

