

ご飯と主役の1品で栄養満点メニュー

# スタミナ炒め



## 栄養成分(1人前あたり)

カロリー 604 kcal  
たんぱく質 22.6 g  
脂質 19.9 g  
炭水化物 75.0 g  
塩分 1.8 g  
リン  
カリウム  
(ご飯150gの栄養量含む)

## 【材料(2人分)】

豚こま肉	200g	にんにく(チューブ)	小さじ1
カット野菜	200g	ごま油	小さじ1
オイスターソース	大さじ1		
みりん	大さじ1		
濃口醤油	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
コチュジャン	小さじ1		

調理時間

10分

1人当たりの金額

(ご飯150g=50円で計算)

約 282円

## 【作り方】

①



①フライパンにごま油を入れ、熱したあとに、豚こま肉を炒める。

②



②カット野菜を入れ、さらに炒める。

③



③火が通ったら、にんにく、みりん、砂糖、オイスターソース、醤油、コチュジャンを全体に絡める。

④



④器に盛り付ければ、出来上がり！！



追加でキノコ類やチーズを入れたり、豚肉の代わりにシーフードミックスを入れても美味しく仕上がります。

辛いのが好きな方はコチュジャンの代わりに豆板醤で作ってください。

※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！  
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

