

11 キャベツと豚肉のオイマヨ炒め

オイスターソースを活用して、
いつもと違う中華風野菜炒めに。



11 主菜



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	265
たんぱく質(g)	16.3
脂質(g)	18.6
炭水化物(g)	7.0
食塩相当量(g)	0.9
野菜の量(g)	100

材料

2人分

- キャベツ…………… 3枚(150g)
- 赤パプリカ…………… 1/3個(50g)
- 豚薄切り肉(ロース)…………… 150g
- オイスターソース…………… 小さじ2
- マヨネーズ…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 小さじ1/2



作り方

- ① 豚薄切り肉(ロース)は一口大に切り、
オイスターソースとマヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。
- ② キャベツは一口大のざく切り、赤パプリカは、1cm幅で縦に切る。
- ③ ②を耐熱皿にのせ、軽くラップをかけ、電子レンジで1分加熱。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め火が通ったら
②を加えさっと炒める。

※電子レンジ調理は600Wを目安にしていますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。