



○ 使用製品

味わいだしの素



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
512 kcal	14.0 g	19.8 g	65.4 g	1.6 g

○ 材料 (1人前 = 132g)

- 蒸し中華めん 1玉
- キャベツ 40g
- 豚ばら肉 35g
- 玉ねぎ 20g
- 人参 15g
- ピーマン 10g
- 油 5g
- ウスターソース 6g
- 味わいだしの素 1g
- こしょう 0.01g

○ 作り方

- ① ばら肉・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ ばら肉を入れ、火が通ったら蒸し中華めんを加え、ウスターソース・味わいだしの素・こしょうで味を調える。

