

やってみよう!



おうち de クッキング

野菜炒め



材 料

- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・ピーマン
- ・小松菜
- ・豚肉
- ・オイスターソース、塩・こしょう

オススメ!

小松菜には鉄・カルシウムがいっぱい!

※サラダ油

作り方

- ①キャベツ、小松菜はざく切り、玉ねぎは薄めにスライスする。にんじん、ピーマンは千切りにする。



- ②豚肉はひと口大に切る。

- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。野菜は、かたいものから順番に入れて炒め、最後に調味料で味付けする。



野菜を増やすと栄養アップ♪

ポイント

野菜の歯ざわりが残るよう手早く仕上げます!