

ルーロー飯



| | | |
|---------|----------|-------------|
| 【材料】 | 1人分 | |
| 豚ももスライス | | 50g |
| ゆで卵 | | 1個 |
| チンゲン菜 | | 1/2袋 (150g) |
| A | 酒 | 各大さじ1/2 |
| | オイスターソース | |
| | 濃口醤油 | 各小さじ1/2 |
| | 砂糖 | |
| | おろし生姜 | |
| | 水 | 50ml |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |
| ごはん | | 適量 |

ひとこと

台湾のお母さんの味。
肉もお野菜も摂れ、
野菜は1日に必要な量
の1/3取れます。

【作り方】

- ①チンゲン菜をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉・ゆで卵・Aを鍋に入れ、煮る。
- ③豚肉に火が通ったらごま油を回し入れ、①と一緒にご飯の上に盛り付ける。
(卵は半分に切り、盛りつけるとききれい。)

*お好みで八角、五香粉を入れて煮るとさらに本格的。

(1人分)ご飯150gで計算

| エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | カルシウム (mg) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 477 | 22.3 | 186 | 62.8 | 2.3 | 1.8 |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

