

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	
ごま油	50ml	
ごはん	小さじ1/2	
		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

