

ほいこうろう
4.回鍋肉

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	287kcal	9.3g	21.7g	12.0g	1.5g



材料 (2人分)	分量 (g)
キャベツ130
にんじん40
牛肉 (薄切り)100
油 (小さじ1)4
ほいこうろう 回鍋肉のタレ50

使ったところ：外側の葉っぱ

作り方

- ①キャベツ、にんじんは3センチ角に切る。
- ②牛肉も3センチ角に切る。
- ③フライパンに油を回し入れ、牛肉、にんじん、キャベツの順に炒める。
- ④火が通ったらほいこうろうのタレを回し入れ野菜と肉に絡める。